چاپ سی ونهم

مجموعه تعلیم و تربیت بنیادین

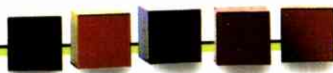




تالیف: دکتر میریام استاپرد

ترجمه: دکتر سهراب سوری

لمیر صادقی بابْلان



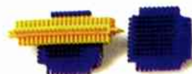




همه کودکان تیزهوشند اگر ...



چگونه استعدادهای واقعی کودک خود را کشف و تقویت کنیم

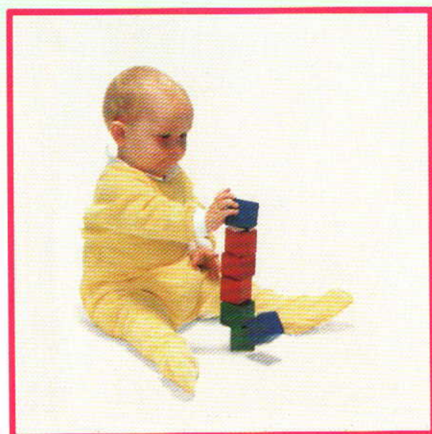












همه کودکان تیزهوشند اگر...



همه کودکان تیزهوشند اگر ...

چگونه استعدادهای واقعی کودک خود را
کشف و تقویت کنیم

دکتر میریام استاپرد

ترجمه

دکتر سهراب سوری

امیر صادقی بابْلان



Iran Science Press



فهرست مطالب



نقش پدر یا مادر به عنوان آموزگار



سیر طبیعی رشد

عوامل مؤثر بر رشد

سرشناسه	: استاپرد، میریام، ۱۹۳۷ - م
سرشناسه	: Stoppard, Miriam
عنوان و نام پدیدآور	: همه کودکان تیزهوشند اگر...: چگونه استعدادهای واقعی کودک خود را کشف و تقویت کنیم/ میریام استاپرد؛ ترجمه سهراب سوری، امیر صادقی بابلان.
مشخصات نشر	: تهران: ذهن آویز ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	: (۱۸۸) ص. مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱۹-۰۸-۱
وضعیت فهرستنویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Test your child: how to discover and enhance your child's true potential
یادداشت	: نمایه
موضوع	: کودکان - روانشناسی.
موضوع	: کودکان - رشد.
موضوع	: کودکان - سرپرستی.
شناسه افزوده	: سوری، سهراب، ۱۳۴۵ - ، مترجم
شناسه افزوده	: صادقی، امیر، ۱۳۴۶ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ۸ هـ ۵ الف / BF۷۲۲
رده‌بندی دیویی	: ۳۰۵/۲۳۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۱۹۶۴۹۲





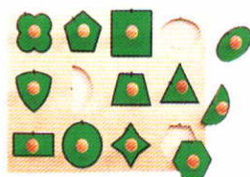
همهٔ کودکان تیزهوشند اگر...

تألیف: دکتر میریام استاپرد
ترجمه: دکتر سهراب سوری
ترجمه و ویرایش: امیر صادقی بابلان
(مترجم رسمی زبان انگلیسی)
آماده سازی و اجرا: سوگل علمی
ناظر فنی: عماد دورنایی
چاپ و صحافی: معاصر
چاپ سی و نهم : زمستان ۱۳۹۰
شمارگان: ۵۰۰۰
بها: ۷۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱۹-۰۸-۱
ناشر: ذهن‌آویز با همکاری نشر دانش ایران
تلفن نشر دانش ایران: ۶۶۰۰۵۱۵۱، دورنگار: ۶۶۹۲۰۳۷۹
نشانی نشر دانش ایران: تهران، صندوق پستی ۱۴۵۸-۱۳۱۴۵
سایت نشر دانش ایران: www.IranSciencePress.com

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات
تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۸ (۸ خط)
آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

فهرست مطالب





آزمونهای ساده



ابزارهای یادگیری

کودکان استثنایی



کودک و مدرسه






پیشگفتار

این کتاب برای پدران و مادرانی نوشته شده است که می‌دانند بر جنبه‌های مختلف رشد کودک خود می‌توان اثر گذاشت و باید اثر گذاشت.

رشد کودکان در سالهای اول زندگی آنها را می‌توان به هفت جنبهٔ عمده تقسیم کرد: رشد ذهنی، رشد حرکتی، رشد مهارتهای دستی، رشد اجتماعی، رشد شخصیتی، رشد گفتاری، و رشد از نظر کنترل ادرار و مدفوع. این کتاب برای مراحل مختلف سنی کودک، از روز اول تولد گرفته تا پنج سالگی، وضعیت کودک را از نظر هر یک از این هفت جنبه مشخص کرده و کارهایی را که پدر و مادر می‌توانند برای کمک به کودک و تسریع رشد او در این زمینه‌ها انجام دهند بیان کرده است. روش کتاب در انجام این کار روشی بسیار ساده و در عین حال مؤثر و دقیق است. به این ترتیب که در بخش نمودارهای رشد، برای هر یک از جنبه‌های رشد نام برده شده، تقسیمات سنی به صورت سه ستون در هر صفحه مشخص شده است. در نتیجه شما برای استفادهٔ مؤثر از کتاب، نیازی ندارید که با صرف مدت طولانی، همهٔ کتاب را از ابتدا تا انتها مطالعه کنید. کافی است با توجه به سن مشخصی که کودک شما در آن قرار دارد بخشهای کوتاهی از کتاب را مطالعه کنید. مثلاً اگر کودک شما در سن ۳۲ هفتگی است، کافی است ستون مربوط به ۳۲ هفتگی را در هر یک از بخشهای مربوط به رشد ذهنی، رشد حرکتی، رشد مهارتهای دستی، و غیره مطالعه کنید. راهنماییهای این بخشها را به کار بگیرید تا وقتی که کودک شما به مرحلهٔ سنی بعدی (مثلاً ۴۰ هفتگی) برسد. حالا می‌توانید ستونهای مربوط به ۴۰ هفتگی را مطالعه کنید، و به همین ترتیب.

علاوه بر مطالب مربوط به رشد، کتاب دارای راهنماییهای بسیار مفیدی در زمینه‌های دیگری است که پدران و مادران معمولاً به دنبال دانستن آنها هستند. مانند آزمونهای مربوط به هوش، شنوایی، بینایی، و غیره؛ اسباب‌بازیهای مناسب برای سنین مختلف؛ معیارهای انتخاب مهد کودک مناسب؛ رابطهٔ ترتیب تولد کودک در خانواده با استعدادهای او؛ نقش تلویزیون، ویدئو، و کامپیوتر؛ و بسیاری راهنماییهای واقعاً مفید و عملی دیگر.

ما توصیه می‌کنیم ابتدا یک بار کتاب را به طور سریع مرور کنید تا دیدگاهی کلی در مورد مطالب موجود در آن به دست آورید. پس از آن، همیشه کتاب را در دسترس خود نگه دارید و در فواصل منظم، همراه با رشد کودکتان و بالا رفتن سن او، به کتاب مراجعه کنید تا بدانید که در سنی که هم‌اکنون کودک شما در آن قرار دارد، دقیقاً او در چه مرحله‌ای باید باشد و شما چگونه می‌توانید او را یاری نمایید تا پیشرفت سریعتری به سوی هوش، استعداد، و تواناییهای جسمی بالاتر داشته باشد.

به خاطر داشته باشید که حتی یک روز جلو انداختن کودکتان در سیر رشد او، ممکن است منجر به ماهها جلوتر افتادن او از کودکان دیگر در سالهای آینده شود.

نقش پدر یا مادر به‌عنوان آموزگار

به عنوان پدر یا مادر از شما انتظار می‌رود نقشهای متعددی در زندگی کودک خود ایفا کنید. یکی از مهمترین این نقشها، ایجاد یک محیط پرمهر و محرک برای فرزندتان است. نقش دیگر، نظارت منظم بر رشد سالم او است. نقش دیگر شما آن است که به کودک خود کمک کنید تصویر خوبی از خود داشته باشد، هرچند ما هیچ عامل واحدی را نمی‌شناسیم که مطلقاً برای کمک به کودک شما در دستیابی به این تصویر نقش اساسی داشته باشد. ولی آنچه که می‌دانیم این است که پذیرش همیشگی نامشروط، اهمیت دادن، همدردی و احترام، حفظ یک رابطهٔ مشترک بزرگ‌منشانه بین کودک با خودتان، و تشویق آزادی و استقلال در چارچوبهای مشخص، مسلماً بهترین زیربنا برای ایجاد چنین تصوری است.

در حال حاضر ما می‌دانیم که کودک از بدو تولد شروع به جذب اطلاعات می‌کند و قسمت اعظم این اطلاعات را از والدین می‌گیرد. بنابراین مسئولیت کامل یادگیری اولیه کودک بر عهدهٔ والدین است و نقش آنها به‌عنوان معلم بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

مهارتهایی که مشوق یادگیری هستند

از جملهٔ مسئولیتهای پدر یا مادر، تشویق قوهٔ تخیل، آموزش تدریجی نظم و انضباط، و آموزش مفید بودن به کودک است. پس مهم است که والدین مهارتهای لازم برای انجام بهتر وظایف خود را بیاموزند.

اهداف مناسب تعیین کنید

از قرار دادن اهدافی که مبهم یا همواره فراتر از تواناییهای کودک شماست، بر حذر باشید. هرگز کمال‌گرا نباشید زیرا این مسئله سبب سرخوردگی شما و کودکتان خواهد شد و نهایتاً کودکی غمگین و سرخورده خواهید داشت که فاقد شکوفایی و رشد دلخواه است. هرگز در دام انتظارات بیش از حد در کوتاه‌مدت نیافتید، ولی در جریان دستاوردها و موفقیتهای کوچکی که کودک شما هرروز به آنها دست می‌یابد باشید. فکرتان را بر کمبودها متمرکز نکنید؛ بلکه سعی کنید از هرگونه عمل مثبت یا پیشرفت کودک متوجه شوید و از آنها تقدیر کنید.

نرمش بیش از حد نیز به همین اندازه برای کودک شما مضر است. بی‌شک انگیزه‌های شما خیرخواهانه است ولی نرمش بیش از اندازه و لوس کردن و حمایت افراطی از کودک، ممکن است فرزند شما را وابسته نگهدارد، باعث شود او احساس بی‌دست و پایی کند، و



احتمالاً سبب شود نقش یک قربانی را به خود بگیرد، که در این صورت سازگاری او با زندگی بسیار دشوار خواهد شد.

همواره مشارکت کنید

یکی از وظایفی که به عنوان معلم کودکتان به عهدهٔ شماست آن است که واقعاً باید کارهایی انجام دهید. در واقع مجبورید خیلی بیش از آنچه تمایل دارید کار انجام دهید. کودک شما تا پس از هشت‌سالگی از طریق نمونه و تقلید یاد می‌گیرد، و یکی از بهترین راهها برای نشان دادن یک نمونهٔ خوب به وی این است که برخیزید و در مقابل او یا همراه با او کاری انجام دهید. این بدان معناست که نباید فقط به دستور دادن یا راهنمایی کردن کودکتان اکتفا کنید. مثلا به‌جای اینکه رفتار فرزند خود را با گفتن «با انگشتانت غذا نخور» اصلاح کنید، قاشق خود را بردارید و تعمداً حرکات را انجام دهید و در همان حال بگویید «ما با قاشقمان غذا می‌خوریم». به‌جای اینکه به او بگویید «برو اسباب‌بازیهایت را جمع کن» باید دست فرزند خود را بگیرید، زانو بزنید، و این کار را به صورت بازی با هم انجام دهید و بگویید «وقتش است اسباب‌بازیهایت را جمع کنی». حرکت توأم با اندکی خیال‌پردازی یا شوخ‌طبعی یا بازی، برای وادار کردن کودک به انجام آنچه می‌خواهید، مثل جمع کردن اسباب‌بازیها، بسیار مفید است.

می‌توانید به جای قطع کردن بازیهای بچه‌ها، به آنها ملحق شوید. مثلاً اگر در حال قطاربازی هستند پیشنهاد کنید قطار به‌جای حرکت روی ریلها وارد ایستگاه شود و در همان حال مشغول مرتب کردن اتاق و برداشتن صندلیها از وسط راه شوید. می‌توانید از رانندهٔ کامیون (دخترتان) بخواهید کامیون را داخل گاراژ ببرد یا اسب‌سوار (پسرتان) را وادارید اسب را به‌داخل اسطبل براند.

تکرار کنید، تکرار کنید، تکرار کنید

در مورد تمام کودکان، ولی به‌ویژه کودکان خردسال، ضروری است که بارها و بارها به آنها گفته شود که یک کار را انجام دهند، هرچند این کار برای شما ممکن است خسته‌کننده باشد. مثلا فرض کنید یک کودک خردسال هنگام خوردن غذای سرپایی، صرف نهار یا انتظار برای هر چیزی آرام نمی‌نشیند. در این صورت ممکن است مجبور باشید پیامهای معینی را، مثل «ما هنگام غذا خوردن پاهایمان را تاب نمی‌دهیم و به صندلی لگد نمی‌زنیم»، ماهها و ماهها و ماهها تکرار کنید تا زمانی که بدن کودک هم مانند ذهنش پیام را دریافت کند.

نمونه‌های مثبت ارائه کنید

به یاد داشته باشید که تا حد امکان مسائل را به نحو مثبت بیان کنید. مثلا بگویید «چه گربهٔ کوچولوی نازنینی است؛ بیا نوازشش کنیم» و به کودکتان نشان دهید چگونه این کار را انجام دهد. سپس دست او را بگیرید و حرکت را با او انجام دهید. فریاد نکشید «گربه را اذیت نکن». جملات منفی از همان لحظه‌ای که شروع به صحبت می‌کنید ایجاد ناراحتی می‌کنند. مغز کودک الزاماً





همهٔ کلمات را دریافت و تحلیل نمی‌کند، بنابراین در مورد بالا، پیام شما ممکن است «گربه را ... اذیت ... کن!» از آب درآید - یعنی عکس مقصود شما!

فقط بعد از سن مدرسه است که کودک آمادگی پاسخ دادن به دستورات صرفاً کلامی بدون همراهی حرکات را دارد. بنابراین تا جایی که می‌توانید سخنان خود را به نمایش درآورید و به کودک خود تصویری از کار مورد نظر ارائه کنید. سعی کنید کارها را به‌صورت نمایشی و اغراق‌شده انجام دهید. به‌جای اینکه بگویید «موقع وارد شدن در را به‌هم نزن!»، هنگامی که صدای پای پسرتان را می‌شنوید به طرف در بروید، در آنجا او را استقبال کنید و سپس بگویید «ما در را آرام می‌بندیم» و در همان حال دست او را به آرامی در تقلید عمل بستن در، حرکت دهید؛ سپس همین حرکت را در حالی که او دستگیرهٔ در را در دست دارد تکرار کنید و در را به آرامی ببندید.

یقین کنید که کودک می‌تواند دستورات را به خاطر بسپارد

تا زمانی که حافظهٔ کودک شما کمال نیافته است انتظار نداشته باشید رفتار صحیح را به خاطر بسپارد، هرچند آن را بارها و بارها نشان داده باشید. یادگیری از طریق کمال تدریجی و تکرار حرکات، که سبب شکل‌گیری عادتها در کودک شما می‌شود، حاصل می‌گردد.

نباید قبل از پنج سالگی از کودکتان انتظار داشته باشید آنچه را که باید و نباید انجام دهد به یاد آورد. هنگامی که حافظهٔ او به رشد کافی برسد، مطالب را فقط پس از چند بار گفتن و خیلی سریعتر به‌یاد خواهد آورد.

تمرکز کودک را به هم نزنید

بسیاری از کودکان از نظر مدت زمان تمرکز مشکل دارند و پرورش آن نیز دشوار است، زیرا طبیعی است که کودک خردسال قدرت تمرکزی به‌اندازهٔ افراد بالغ ندارد. یکی از کارهای اصلی که می‌توانید جهت کمک به حفظ توجه کودک خویش انجام دهید این است که وقتی مجذوب چیزی شده است تمرکز او را بر هم نزنید. از مداخله کردن خودداری کنید تا زمانی که توجه او معطوف چیز دیگری شود، و آنگاه از یک کار خوب او تقدیر کنید.

توجه کنید

توجه کردن به کودک خیلی خردسال بایستی نمایشی و آشکار باشد. کودک نسبت به توجه یا عدم توجه شما بسیار حساس است. او یا به‌خاطر عدم توجه کامل شما، کار یا سخنتان را متوقف می‌کند یا دست و لباستان را به منظور جلب توجهتان می‌گیرد. کودک فقط هنگامی احساس می‌کند به او گوش می‌دهید که با او تماس چشمی برقرار کنید و کارتان را برای گوش دادن به او رها کنید، و این کار را باید انجام دهید. اگر این کار را از سن خیلی پایین شروع کنید، کودک می‌فهمد که دارای شخصیت است و شما به او به‌عنوان یک شخص، احترام می‌گذارید.





موارد منع را بشناسید

با وجود اینکه مسائل را با ارائهٔ نمونه به کودک خود نشان می‌دهید و از بیان مثبت استفاده می‌کنید، مواردی نیز وجود دارد که لازم است به فرزند خود «نه» بگویید، و کودک شما باید بفهمد وقتی می‌گویید «نه»، کاری که انجام می‌دهد ممنوع است. با این حال پس از مدت زیادی فکر کردن، من فقط سه موقعیت را یافتم که حتماً لازم است به کودک نه گفت. در منزل ما این موارد عبارت بودند از:

□ زمانی که کودک من می‌خواست کاری کند که برای او خطرناک بود؛ مثلا دست زدن به قابلمهٔ روی اجاق، به‌خصوص موقعی که پر از مایع داغ بود.

□ هنگامی که کارهای کودک من برای دیگران مضر بود، مثلا مسئلهٔ ساده‌ای همچون با سر و صدا بازی کردن، یا به‌صدا در آوردن اسباب‌بازیهایش در اطراف یک طفل به خواب رفته.

□ هنگامی که کار کودک من حقیقتاً باعث خسارت می‌شد؛ مثلا هنگامی که می‌خواست مدادرنگی‌هایش را روی دیوار اتاق نشیمن به‌کار ببرد.

حتی هنگامی که «نه» می‌گویید، لازم نیست این کار به شکل رویارویی مستقیم و برخورد اراده‌ها انجام شود. بهترین راه ممکن برای انجام این کار، معطوف کردن حواس کودک به چیز دیگری است که می‌دانید خیلی به آن علاقه دارد. مثلاً زمانی که می‌خواهید برای بازی کردن بیرون نرود، می‌توانید لباسهایی را که دوست دارد بیاورید و به تنش کنید.

همیشه ارزش دارد قبل از اینکه تصمیم به گفتن نه بگیرید، چند لحظه دست نگهدارید تا مطمئن شوید که دقیقاً می‌دانید کودک شما چه قصدی دارد و اینکه واکنش شما صحیح هست یا خیر. مهم است که امر انضباط ساده و همیشگی باشد تا کودک شما متوجه شود خواسته‌های شما چیست، متوجه شود شما در خواسته‌های خود جدی هستید، و اینکه حرف شما بلافاصله با عمل مورد انتظاری همراه خواهد شد.

در رابطه با منضبط کردن کودک، غیرممکن است او را مجبور به انجام کار درست کنید، زیرا او توانایی فکری لازم برای تشخیص بین درست و غلط را ندارد؛ ارادهٔ او نیز بسیار قوی است. شما باید بفهمید که کودک شما کارها را در رابطه با شما انجام نمی‌دهد و نمی‌تواند رفتار خود را به‌دلیل خواست شما تغییر دهد، بنابراین اصرار در این امر بی‌فایده است.

تا سه‌سالگی، خواست کودک شما ابتدا از غریزه به کشش، سپس به میل، و نهایتاً به انگیزه تبدیل می‌شود. حدود دو و نیم سالگی یک عنصر احساسی وارد صحنه می‌شود. با این حال در این سن گفتن اینکه چرا از کودکان می‌خواهید کارهایی را انجام دهند کارساز نیست، زیرا آنها هنوز تصوری از انگیزه داشتن برای انجام کارها ندارند. کودک سه‌سالهٔ شما قادر به عمل کردن همراه با تفکر نیست، و اگر از او بخواهید سعی کند انگیزه‌های خود را درک کند، قادر به این کار نخواهد بود؛ استدلال خیلی دیرتر از این سن ظاهر می‌شود - در برخی کودکان در حدود نوجوانی.



بار آوردن کودکان مفید

کودکان بسیار خردسال، حتی کمتر از دو سال، رفتاری یاریگرانه، سخاوتمندانه، و توأم با مهربانی، به‌خصوص نسبت به مادرشان از خود نشان می‌دهند. این نیز واقعیت دارد که برخی کودکان مهربانی و نوع‌دوستی بیشتری نسبت به بقیه از خود نشان می‌دهند. اغلب ما دوست داریم کودکانمان این‌گونه باشند، بنابراین در اینجا اطلاعات مختصری در مورد اینکه چگونه می‌توانید محیط خانوادگی فراهم کنید که به نظر می‌رسد به تربیت این گونه کودکان کمک می‌کند، ارائه می‌کنیم.

جو خانوادگی پرمحبت ایجاد کنید

والدینی که معتقد به دوست داشتن، تربیت کردن، و حمایت از کودکان خود هستند، فرزندانی دارند که در ارتباط با دیگران کمک‌کننده‌تر، دلسوزتر، و باملاحظه‌تر هستند. این موضوع احتمالاً منعکس‌کنندهٔ دلبستگی مطمئن[1] کودک به والدین و نتیجهٔ خلق و خوی خوب شماست. این موضوع همچنین بدون شک بازتاب این حقیقت است که کودک رفتار خود را از روی رفتار شما مدل‌سازی می‌کند. اگر خُلق کودک شما مساعد باشد احتمال اینکه به کسی کمک کند خیلی بیشتر است، بنابراین ارزش دارد او را در چنین وضعی نگه داریم.

مقررات وضع کنید و دلیل آن را توضیح دهید

یکی از دلایل اینکه چرا یک تربیت کاملاً بی‌انضباط برای بچه‌ها مضر است این است که آنها با والدین اندکی مقتدر بهتر شکوفا می‌شوند و بهتر رشد می‌کنند. روی هم رفته کودکان دوست دارند راهنماهای مشخصی در ارتباط با مقررات و معیارها داشته باشند. چنین الگوی تربیتی سبب پرورش عزت نفس و محبوبیت می‌شود.

والدینی که هم پیامد عمل یک کودک را توضیح می‌دهند، مثلا «اگر جیمی را بزنی دردش می‌آید» و هم علاوه بر آن مقررات را نیز به‌طور واضح، صریح، و با احساس بیان می‌کنند «تو نباید مردم را بزنی!» کودکانی تربیت می‌کنند که احتمال بیشتری دارد با دیگران از سر همدردی و یاریگری واکنش نشان دهند. تحقیقات فراوان نشان می‌دهد که بیان دلیل سخاوت و یاریگری، به ویژه اگر این دلیل مبتنی بر احساسات دیگران باشد، به کودک کمک می‌کند رفتاری مهربانانه و باملاحظه داشته باشد.

همهٔ والدین وقت زیادی صرف می‌کنند تا به کودکان بگویند چه کاری را نباید انجام دهند، و البته بسیار مهم است که به کودکان گفته شود چرا نباید کارهایی را انجام دهند - به‌ویژه از نظر تأثیر آن بر دیگران. اما از سوی دیگر، داشتن مقررات مثبت و تکرار مداوم آنها نیز حائز اهمیت است، مثلا «ما همیشه باید به کسانی که کم‌بضاعت‌تر هستند کمک کنیم».

وظایف یاریگرانه تعیین کنید

آزاد گذاشتن بچه‌ها برای انجام کارهای مثبت در محیط خانه یا مدرسه، مثل آشپزی، نگهداری از حیوانات دست‌آموز، ساختن عروسک برای دادن آن به کودکان بی‌بضاعت، یا یاد دادن طریقهٔ بازی کردن به برادران و خواهران خردسال‌تر سبب پرورش حس یاریگری در آنها می‌شود. البته تمامی کودکان خودبه‌خود چنین کارهایی را انجام نمی‌دهند و بایستی از آنها خواسته شود، مورد تشویق قرار گیرند، و حتی گاهی باید آنها را مجبور کرد، هرچند اجبار بایستی با ملایمت باشد وگرنه نتیجهٔ عکس می‌دهد.

مهمترین راه مفید بار آوردن کودکان این است که رفتار سخاوتمندانه، باملاحظه، و یاریگرانه‌ای را که دوست دارید آنها از خود نشان دهند، برای آنها به نمایش بگذارید. هنگامی که تناقضی بین آنچه که می‌گویید و آنچه که انجام می‌دهید وجود دارد، کودکان آنچه را که انجام می‌دهید تقلید می‌کنند. بنابراین بیان واضح مقررات و رهنمودها در صورتی که در رفتار شما بازتاب

---

۱. رابطهٔ دلبستگی با کسی، که بیم از بین رفتن آن وجود نداشته باشد.ـم.

نداشته باشند، به هیچ وجه کافی نیست.

استفادهٔ مثبت از انضباط

انضباط چیزی بیش از اصلاح رفتار نامطلوب است. یکی از معانی آن کمک به کودک در جهت رشد سالم ذهنی، عاطفی، و جسمانی است. هنگامی که کودک ما نوزاد است، از جسم وی مراقبت می‌کنیم، سپس کودک نوپای خود را با آشنا کردن او با کارهای روزانه هدایت می‌کنیم و آنگاه، با بزرگتر شدن او، دست او را می‌گیریم و سعی می‌کنیم خودمان الگویی برای او باشیم. فقط در سن مدرسه است که داستانها و بیان سخنان بدون ذکر نمونه از جانب شما به فرزندتان کمک می‌کند.

اصلاح رفتار بد و انتظار اینکه کودک شما آنچه را که شما فکر می‌کنید درست است تکرار کند، چندان مناسب نیست. به یاد داشته باشید که عمل کودک را باید در مقطع حاضر اصلاح کنید بدون اینکه انتظار داشته باشید کودک شما دفعهٔ بعد نیز همان موضوع را به‌یاد داشته باشد. به یاد داشتن این مطلب به شما کمک می‌کند خشمگین نشوید و بارها و بارها الگوی رفتار صحیح را ارائه دهید. هدف شما باید قاطعیت توأم با محبت باشد. بیشتر کودکان به مقداری انضباط و مقدار زیادی آهنگ منظم در زندگی خانوادگی واکنش مثبت می‌دهند. منظور از آهنگ منظم، کارهای معمول صبحها و شب‌هنگام است، مانند زمان خوردن غذای سرپایی، وقت نهار، وقت بازی، وقت خواب نیمروزی، و وقت استحمام. کودکان با استفاده از الگو و آهنگ زندگی منظم شکوفا می‌شوند. نظم در زندگی سریعاً به عادت، آن هم عادتی بسیار لذت‌بخش، تبدیل می‌شود. نظم در امور مختلف خانه به‌عنوان یک هنجار پذیرفته می‌شود و این موضوع به رفع بسیاری از مشکلات، کشمکشها، و مشاجرات در مورد خوردن، حمام کردن، و به رختخواب رفتن کمک می‌کند. بیشتر کارشناسانی که با کودکان کار می‌کنند معتقدند که کودکان برای ادامه رشد سالم خود و برخورداری از بهزیستی عاطفی نیازمند نوعی ساختار در دنیای خارجی خویش هستند. چنین محیطی زمینه را برای یادگیری نیز مساعد می‌کند، زیرا وقت کافی برای همهٔ کارها را فراهم می‌آورد. این مفهوم را می‌توانید با عباراتی مثل «حالا وقت بازی کردن است»، «حالا می‌توانی هر کاری دوست داری انجام دهی»، «حالا وقت غذا خوردن است»، «حالا وقت خواب است»، «حالا وقت حمام رفتن است»، و غیره تقویت کنید. می‌توانید هر یک از این نشانگذاریها را در زندگی روزانهٔ کودک، به‌عنوان فرصتی جهت آموزش کودکتان به‌کار ببرید.

اوقات غذا خوردن

با هم غذا خوردن از فعالیتهای عمدهٔ اکثر خانواده‌ها و یکی از بهترین روشهای جمع کردن خانواده به دور یکدیگر و آموزش چگونگی تعامل با گروه به کودکان است. اما باید مراقب باشید هیچگاه اوقات غذا خوردن به میدان جنگ یا هرج و مرج تبدیل نشود و آداب به حد معینی رعایت گردد و اینگونه نباشد که اعضای خانواده صرفاً سر غذا بیایند، چیزی را بردارند و با عجله بخورند.

مسئلهٔ مهم غذا خوردن سر ساعات مشخص است زیرا این کار به ایجاد نظم در زندگی خانوادگی کمک می‌کند. در مورد خود نگارنده، به مرور فرزندانم بزرگتر شدند و به مدارس متفاوتی رفتند و من و شوهرم نیز ساعات کاری مختلفی داشتیم، اما جمع شدن سر میز صبحانه باعث می‌شد باز هم احساس «با هم بودن» کنیم. در زمان صبحانه، همگی ما روز را با هم شروع می‌کردیم و برای این کار باید زمانی بیدار می‌شدیم که با فرزندی که زودتر از همه از منزل خارج می‌شد، صبحانه بخوریم. روزی نبود که همگی با هم صبحانه نخوریم و این کار به ما احساس قدرت فراوان و امنیت خاطر می‌داد.

من معتقدم هنگام غذا خوردن باید بر رفتارهایی خاص اصرار ورزید تا به واقعه‌ای توأم با آرامش و هماهنگی برای همهٔ اعضای خانواده تبدیل شود. خصوصاً کودکان خردسال لازم است در محیطی آرام و بی سر و صدا و به‌دور از مزاحمت رادیو، تلویزیون، یا

کسی که در اطرافشان بازی کند، غذا بخورند.

اگر کودک کج‌خلقی کرد، فوراً او را بیرون ببرید ولی نه به اتاق خواب، زیرا یاد می‌گیرد که از آن متنفر شود، بلکه به اتاقی که در آن اسباب‌بازیهای زیادی برای سرگرم کردن او موجود باشد. خواهید دید که اگر این کار را اولین باری که کودکتان کج‌خلقی کرد انجام دهید، احتمالاً رفتار خود را تغییر خواهد داد و پس از چند دقیقه باز خواهد گشت، زیرا اصلا دوست ندارد از جمع عقب بماند.

هنگام غذا خوردن در مورد مسائل بزرگترها صحبت نکنید زیرا لازم است کودکان در گفتگوهای هنگام غذا خوردن شرکت داشته باشند. باید موضوع مورد بحث و روش بیان مطالب را به گونه‌ای انتخاب کنید که ساعت غذا خوردن فقط زمانی برای خوردن نباشد، بلکه زمانی برای گوش دادن، همفکری، گفتگو، همکاری، و آموختن انطباق با دیگران باشد.

خیلی از چیزهایی که در زندگی انجام می‌دهیم یک پایان رسمی دارند، بنابراین وقت غذا خوردن را نیز به همین صورت پایان دهید. نباید به کودکان اجازه داد قبل از گفتن اینکه غذا را تمام کرده‌اند و کسب اجازه از دیگران، سفرهٔ غذا را ترک کنند، هرچنه البته نمی‌توان قبل از چهار یا احتمالاً پنج‌سالگی چنین انتظاری از آنها داشت. اینکه به کودک بیاموزید در پایان غذا خوردن با اجازه خواستن از دیگران سفرهٔ غذا را ترک کند صرفاً یک رسم قدیمی نیست بلکه روش مفیدی است برای اینکه بدانید چه کسی غذای خود را تمام کرده است.

ساعات به رختخواب رفتن و بیدار شدن

لازم نیست ساعت به رختخواب رفتن زمان مخصوص و تغییرناپذیری باشد، اما باید همراه با نوعی اعمال منظم، چیزی شبیه مراسم خاص باشد، که کودک آن را به‌عنوان پایان خوشی برای روز به‌خاطر بیاورد و انتظار آن را بکشد. کودک باید به محض شروع تشریفات خواب بداند که باید منتظر اوقاتی دوست‌داشتنی با مامان و بابا باشد. این موضوع خودبه‌خود سبب ایجاد سکوت، آرامش، تسکین و حتی خواب‌آلودگی در کودک در حالی می‌شود که به‌آرامی کنار تخت او می‌نشینید و برایش قصه می‌گویید یا شعر می‌خوانید و سپس روی تخت خم می‌شوید به‌طوری که در امنیت بازوان شما به خواب رود. اگر ساعات خوابیدن را لذت‌بخش کنید و با اختصاص قدری وقت و حوصله سعی کنید مثلا مانع از ناراحتی کودک خود و دشوار شدن خوابیدن برای وی شوید، کودک شما به‌طور طبیعی در حوالی شش‌سالگی وارد مرحله‌ای می‌شود که به‌محض احساس خستگی، با رضایت خود و بدون وادار شدن از طرف شما و بدون سروصدا و وقت‌کشی به‌طرف رختخواب کشیده می‌شود.



من همیشه معتقد بوده‌ام که طرز به خواب رفتن کودک برای سرحال آمدن ذهن و روح علاوه بر جسم وی حائز اهمیت است. همیشه آرزو داشته‌ام کودکم بدون ناراحتی، و مسلماً بدون گریه کردن به خواب برود. بنابراین از خطاهای کوچک نزدیک ساعت خواب فقط با یک تذکر ساده می‌گذرم طوری که فرزند من هنگام خوابیدن آرام باشد. همیشه معتقد بوده‌ام که چنین خطاهایی را، در صورت تکرار، می‌توان وقت دیگری، که کودک سرحال‌تر است و تا این حد به خواب احتیاج ندارد، اصلاح کرد.

اگر کودک خردسالی دارید، تقریباً تمام زمان پس از شام باید هماهنگ با آماده ساختن او برای خواب باشد. شما می‌توانید با مرتب کردن اتاق حال و هوای بازی را کاهش دهید، سپس نوبت استحمام یا شستشو، مسواک کردن دندانها، و پوشیدن لباس خواب می‌رسد، آنگاه می‌توانید با کودک خود مشغول بازیهای آرام و کنش متقابل شوید. در این وقت از شبانه‌روز، به‌آرامی صحبت کردن یا به‌نرمی آواز خواندن می‌تواند حالتی آرام و خواب‌آور برای کودک فراهم آورد. با اطمینان از ملایم بودن نور، مثلاً با استفاده از چراغ خواب، و آنگاه زمزمه کردن به‌مدت ده تا بیست دقیقه با کودکتان که آماده خواب است، می‌توانید حالتی از آرامش، محبت، و همراهی را ایجاد کنید.

همان گونه که خوابیدن با حالت ذهنی مناسب مهم است، بیدار شدن با نشاط نیز اهمیت دارد. شروع روز باید با شادی همراه باشد، بنابراین ارزش دارد که مقداری وقت و تلاش برای مهیا شدن جهت آن صرف کنید. برای نمونه اگر لباسهای فرزندتان را دم دست او بگذارید، او از سن پایین‌تری شروع به پوشیدن لباسهای خود می‌کند. همچنین می‌توانید لوازم ورزش، لوازم مدرسه، نهار، و غیره را شب قبل آماده کنید تا بتوانید فکر خود را روی هر چه شاداب‌تر کردن صبحگاه متمرکز نمایید.

در بیشتر خانواده‌ها مشکل اصلی صبحها عجله داشتن است، که برعکس باعث می‌شود کودکان هرچه کندتر حرکت کنند که خود می‌تواند حال بدی برای کل خانواده به‌وجود آورد. اگر شما وقت بیشتری داشته باشید کودک خود را به‌طور ناگهانی از خواب بیدار نخواهید کرد، زیرا بچه‌ها هم درست مثل ما برای عبور هرچه آرامتر از مرحلهٔ خواب به هوشیاری به زمان احتیاج دارند. ممکن است کودک شما پس از بیدار شدن هنوز ذهنی خواب‌آلوده داشته باشد؛ در این صورت برای ده تا پانزده دقیقه قادر به مواجهه با هیچ نوع پرسش یا فعالیت سریع و یا یادآوری مسائلی مثل مسواک زدن دندانهایش نیست. بنابراین سعی کنید از هرگونه پرسش یا درخواست انتخاب از فرزندتان اجتناب کنید. همچنین باید سعی کنید نظم خاصی به کارهای معمول صبحگاهی کودکتان بدهید، مثلاً اول خارج شدن از رختخواب، سپس رفتن به توالت، و بعد از آن مسواک زدن دندانها، شستن صورت و شانه کردن موها، آنگاه لباس پوشیدن، و سپس صرف صبحانه.



خوب است از کودکی هر روز وظیفهٔ کوچکی به کودک خود واگذار کنید. با این کار شما عادات خوبی مثل مسئولیت‌پذیری، دقت و وقت‌شناسی، و احترام گذاشتن به افراد و چیزهای مختلف را در تمام مدت زندگی در او ایجاد می‌کنید. به عنوان مثال می‌توانید از کودک خود بخواهید یک کار ساده مثل آب دادن به گلدان، غذا دادن به ماهی‌ها، خواندن دماسنج، و غیره را انجام دهد.

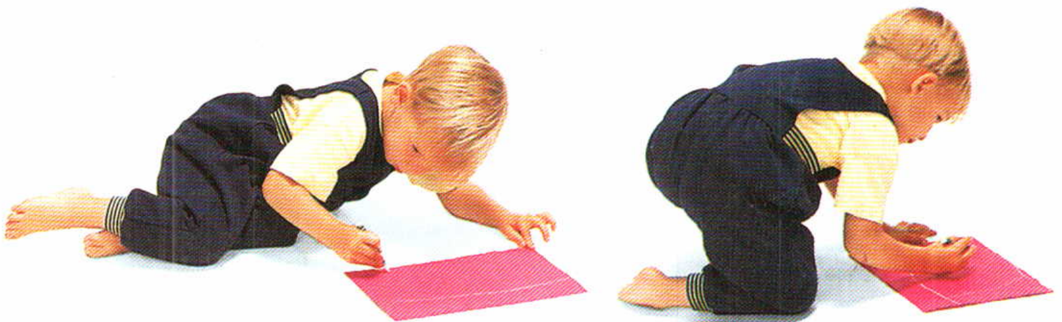
همچنانکه کودک شما بزرگتر می‌شود می‌توانید فعالیتهایی را که هر هفته در یک روز مشخص انجام می‌شوند برای او تعیین کنید. مثلاً می‌توانید دوشنبه‌ها به پارک بروید، سه‌شنبه‌ها به استخر، چهارشنبه‌ها به خرید، و پنج‌شنبه‌ها را به بازی با دوستان اختصاص دهید، یا روز جمعه فعالیتهای داخل منزل مثل رنگ‌آمیزی، بازیهای آبی، یا بازی با شن را انجام دهید. پس از آن نوبت فعالیتهای منظم سالیانه و جشنهایی می‌رسد که ماههای سال را نشان‌گذاری می‌کنند. بهترین نمونه، جشنهای تولد است، یک نمونهٔ دیگر اعیاد مختلف است، تعطیلات تابستانی هم نمونهٔ دیگری هستند، اما در واقع شما می‌توانید هر یادبودی را که خودتان می‌خواهید برگزار کنید. مثلاً می‌توانید شروع هر فصل را جشن بگیرید، که فرصت همه نوع فعالیتی مثل نقاشی کشیدن از تغییرات طبیعت و دنیای اطراف را فراهم می‌آورد. برای این منظور می‌توانید درختان را با برگ یا بدون برگ، تغییر رنگهای طبیعت در فصول مختلف، تغییر آب و هوا، فعالیتهای مختلف، بازی با آدم برفی در زمستان، و رفتن به کنار دریا و شناکردن در تابستان را به کودکتان به عنوان موضوعات نقاشی خاطرنشان کنید.

همهٔ اعضای خانوادهٔ ما جشن گرفتن ابتدای فصلها را جالب توجه، هیجان‌انگیز، و منبعی از احساس آرامش و امنیت می‌یافتند. همچنین این موضوع به کودکان ما کمک می‌کرد مطالب بیشتری در مورد طبیعت، نحوهٔ کار جهان هستی، و طریقهٔ زندگی جانوران یاد بگیرند و دارای آگاهی محیطی و زیست‌شناختی شوند.

ایجاد ارتباط موفقیت‌آمیز با کودکان

به عقیدهٔ من کودکان باید همیشه اجازهٔ صحبت کردن، آن هم نه فقط در مورد موضوعات قابل قبول و بی‌خطر بلکه در بارهٔ مسائل بحث‌برانگیز و مورد اختلاف، را داشته باشند. به نظر من این امر از اجزای اساسی رشد یک خودانگارهٔ خوب است و حاصل آن اتکا به نفس و احساس اینکه آنچه کودک انجام می‌دهد و می‌گوید اهمیت دارد و بنابراین آگاهی از حقوق کودک، و حد و مرز آن مقدار گفتگوی اجتماعی که از نظر جامعه قابل پذیرش است، می‌باشد.

من مصمم بودم که فرزندانم باید آنقدر احساس آزادی بکنند که هر موضوعی را، هر چقدر هم که ممنوعه باشد در منزل مطرح کنند و همراه والدینی حمایت‌گر راجع به آن به بحث بپردازند، تا اینکه پنهان‌کاری کنند و جای دیگری دنبال کمک بگردند. هنگامی که پسر چهارساله‌ام برای اولین بار از من پرسید که آیا می‌خواهم یک لطیفهٔ بی‌ادبانه بشنوم، لحظه‌ای مکث کردم و متوجه



شدم که لحظهٔ حساسی است. لبخند زدم و گفتم خیلی دوست دارم این لطیفهٔ بی‌ادبانه را بشنوم، که از قضا یک لطیفهٔ کودکانه مربوط به توالت از آب درآمد. با این حال احساس کردم که این کار مانع را از میان برداشت و سبب برقراری الگویی برای فرزندان من شد که بر اساس آن بتوانند هر موضوعی را در خانه مطرح کنند بدون اینکه مورد انتقاد قرار گیرند یا رانده شوند.

همچنانکه کودک شما بزرگتر می‌شود، تصمیمات شما را زیر سؤال می‌برد، با منطق شما مقابله می‌کند، از ارائهٔ نقطه‌نظر مخالف هراسی ندارد، و همانند یک فرد بالغ بدون از دست دادن کنترل خود بحث و مجادله می‌کند. بسیار مهم است که کودک شما یاد بگیرد همهٔ این کارها را در محیط صمیمی و امن یک خانهٔ بامحبت انجام دهد، قبل از اینکه صحبتهای خود را به میدان اجتماع ببرد.

شما باید قبل از هر معلمی به کودک خود نشان دهید که توانایی مستقل فکر کردن با ارزش است. بنابراین از تشویق پاسخهای درست و تنبیه پاسخهای غلط اجتناب کنید. والدین خوب هرگز در گوشزد کردن یا اصلاح همهٔ اشتباهات کودک خود به محض انجام آنها، عجله نمی‌کنند. اگر این کار را بکنید مهارتهای خود-کنترلی و خود-اصلاحی کودک شما به اندازهٔ کافی شکوفا نمی‌شود و نیز میزان اعتماد به نفس او بسیار اندک خواهد بود.

بزرگسالان از قوانین مخالفت مؤدبانه بهره‌مندند و همین قوانین باید بر هرگونه ارتباط متقابل بین والدین و کودک نیز حاکم باشد. با استفاده از این قوانین به کودک خود کمک خواهید کرد که عقایدی برای خود شکل دهد، منطق او را تقویت می‌کنید، و به او یاد می‌دهید چگونه مسائل را به نحوی اصیل و مطمئن مورد سؤال قرار دهد. شما می‌توانید به فرزندتان اجازه دهید در یک جو دوستانه نظر خود را ابراز و با دیدگاههای شما مخالفت کند. یک پدر یا مادر خوب از رشد توانائیهای ذهنی و اعتماد به نفس کودک خود احساس غرور می‌کند و از مخالفتهای او احساس نگرانی نمی‌کند.

ایجاد ذهنیت «اگر این طور نباشد چه؟» روش خوبی برای کمک به همه‌جانبه‌نگری در کودک است، به‌نحوی که بتواند شقوق مختلفی را در یک زمان در نظر بگیرد. بنابراین هنگامی که کودک شما بدون فکر کافی، کار ناپسندی را پیشنهاد می‌کند، کافی است لحظه‌ای او را متوقف کنید و از او بخواهید فکر کند اگر آن کار را انجام دهد چه اتفاقی خواهد افتاد و اجازه بدهید خودش به دلایل ناشایست بودن آن کار پی ببرد. بدین طریق او یاد خواهد گرفت هنگامی که شما یا کس دیگری را برای کمک به خود ندارد، عواقب کارهای خود را در نظر بگیرد.

همهٔ این کارها کودک شما را تشویق می‌کند که تفکر و آینده‌نگری کند و بنابراین ارضای خود را برای مدت زمان بیشتر و بیشتری به تأخیر بیندازد، که این موضوع به قوهٔ تشخیص و قضاوت و بلوغ اجتماعی وی کمک می‌کند. توانایی مهار هوسهای ناگهانی نشاندهندهٔ رشد و بلوغ عاطفی است.








سیر طبیعی رشد

درک مراحل رشد

همچنانکه کودک شما رشد می‌کند، پیشرفت او توقف‌ناپذیر است و با سرعتی که ویژهٔ خود او است انجام می‌گیرد، ولی شما می‌توانید آن را تشویق و تحریک نمایید. آنچه شما نمی‌توانید تغییر دهید ترتیب مراحل رشد او است.

چند اصل کلی

رشد یک پدیدهٔ مستمر است. ممکن است در بعضی زمینه‌ها کند شود ولی هرگز متوقف نمی‌گردد. گاهی نیز به نظر می‌رسد که رشد کودک در زمینه‌های خاصی پیشرفت بیشتری نشان می‌دهد اما در مقابل رشد در زمینه‌های دیگر کندتر می‌شود. از نظر سرعت رشد، هیچ دو کودکی مثل هم نیستند. مثلاً کودک شما حتما قبل از اینکه راه برود نشستن را می‌آموزد، ولی زمانهای دقیق نشستن و راه رفتن او با سایر کودکان فرق خواهد داشت.

رشد همچنین بستگی کامل به درجهٔ بلوغ مغز، دستگاه عصبی، و سایر قسمتهای بدن دارد. تا زمانی که دستگاه عصبی، عضلات، و مفاصل به بلوغ کافی نرسیده باشند کودک نمی‌تواند راه برود. به‌همین ترتیب و از همه مهمتر، هیچ کودکی نمی‌تواند کنترل ادرار و مدفوع خود را به‌دست آورد مگر اینکه تمام ارتباطات عصبی بین مغز، نخاع، مثانه و روده شکل گرفته باشد. هر قدر تمرین نشستن روی لگن نمی‌تواند تغییری در این امر ایجاد کند.

تکلم وابسته به رشد عضلانی و مغز است؛ تا زمانی که دهان بزرگ، کام قوس‌دار، و زبان کوچکتر نشود (بین ۲۴ تا ۳۶ هفتگی عمر کودک) امواج و عضلات مربوط به تکلم قادر به تولید صداهای لازم برای بیان کلمات نخواهند بود. معمولاً مغز تا قبل از ۱۲ ماهگی رشد کافی برای حرف زدن پیدا نمی‌کند. تنها پس از رسیدن به این مرحله از رشد است که می‌توان حرف زدن را «یاد داد». برخی بچه‌ها اولین کلمهٔ خود را خیلی زود در ۳۲ هفتگی و بعضی خیلی دیر در سه یا چهار سالگی، به زبان می‌آورند. معمولاً دخترها زودتر از پسرها حرف می‌زنند. اولین کلمات فرزند شما اسم هستند. بعد از آن، کودک از فعل استفاده می‌کند.

با ملاحظهٔ دقیق کودکتان متوجه خواهید شد که رشد، در زمینهٔ هر مهارتی که تصورش را بکنید، همیشه از سر به طرف پا پیش می‌رود. مثلا، هرچند ممکن است عجیب به نظر برسد، اولین مرحلهٔ راه رفتن کنترل سر است؛ حفظ تعادل و ایستادن بر روی دو پا آخرین مراحل هستند.

همچنانکه کودک شما بزرگتر می‌شود، متوجه می‌شوید که همگام با بلوغ کودکتان، مهارتهای وی ظریفتر و دقیقتر می‌شوند. مثلاً تلاشهای اولیه برای صحبت کردن عبارت‌اند از تکان دادن و بالا و پایین بردن تمام بدن، حتی تکان دادن دستها و پرتاب کردن پاها، تا اینکه بالاخره گفتار به حرکات دهان و حالات صورت محدود می‌شود.

نمودارهای رشد

برای اینکه والدین نقشهٔ راهنمایی در مورد اینکه کودکشان چگونه واجد مهارتهای ویژه، مثل راه رفتن، صحبت کردن، اجتماعی شدن، و کنترل مدفوع و ادرار می‌شود در اختیار داشته باشند، من مجموعه‌ای از نمودارهای مصور را تهیه کرده‌ام.

به یاد داشته باشید که فقط یک جنبهٔ نمودارها در مورد همهٔ بچه‌ها صدق می‌کند و آن ترتیب تغییرات مربوط به رشد است که در حین کسب هر مهارت خاص مشاهده می‌شود. سرعت و سهولت کسب هر مهارت، برای هر کودکی با کودکان دیگر متفاوت است و بنابراین همهٔ زمانها و سنین گفته شده را بایستی فقط یک راهنمای تقریبی دانست. در واقع پزشکان بیشتر اوقات از ارقام میانگین استفاده می‌کنند، در حالی که مقدار میانگین وجود خارجی ندارد، زیرا از طریق محاسبات ریاضی به‌دست می‌آید، نه با مشاهده. بنابراین احتمال اینکه کودک شما هر کاری را دقیقاً در زمان میانگین گفته شده انجام دهد بسیار کم است؛ کودک شما به احتمال قریب به یقین آن کار را زودتر یا دیرتر انجام خواهد داد.

کار کردن با کودک خود

برای ارائهٔ کمک مناسب در زمان مناسب به منظور حداکثر ساختن شانس رسیدن فرزندتان به استعداد بالقوهٔ کامل او، باید تلاشهای خود را با مرحله‌ای از رشد که کودکتان در آن قرار دارد هماهنگ کنید. بنابراین یک عنصر مهم در نمودارهای ارائه شده، پیشنهادهای سازنده‌ای است که در مورد نقش شما به‌عنوان یاریگر و آموزش‌دهنده ارائه شده است. این پیشنهادها ساده و عملی هستند و اکثرا نیاز به هیچ زحمتی ندارند. در حقیقت همان کارهایی هستند که والدین خوب بدون فکر کردن انجام می‌دهند. هدف از آنها داشتن کودکی شاد، صمیمی، و مطمئن به محبت والدین است. من هیچ جا نگفته‌ام که شما باید کجا، چه‌موقع، هر چند وقت یک بار، یا چه‌مدت این فعالیتها را انجام دهید، زیرا باید به‌طور خودانگیز و به مدت زمان طبیعی انجام شوند. به‌طور کلی هر موقعیتی برای تفریح، بازی، و نزدیکی به کودک زمان مناسبی است، و بی‌حوصلگی کودک شما نشانهٔ زمان توقف آن کار است. بنابراین می‌توان گفت روزی چهار یا پنج‌بار و هر بار سه یا چهار دقیقه، حداقل تعداد دفعات لازم برای انجام هر فعالیت پیشنهادی در نمودارهاست.

هدف از این فعالیتها این نیست که کودک خود را تیزهوش کنید، بلکه یکی از اهداف جانبی آن است که انتظارات غیرواقع‌بینانه برای کودک خود نداشته باشید، و کودک خود را برای رسیدن به معیارهای دلبخواه و بی‌ضابطه، تحت اجبار یا فشار قرار ندهید، بلکه فقط به‌صورت حمایتگر در کنار او قرار گیرید. از آنجا که کودکان در سالهای اول زندگی بیش از هر زمان دیگری یاد می‌گیرند، والدین مسئولیتهای سنگینی به‌عنوان معلمهای دلسوز و صبور در قبال کودکان پیش‌دبستانی خود به عهده دارند.

تصور ایفای نقش پدر یا مادر به‌عنوان معلم، بسیار جذاب است. این نقشی است که سرگرم‌کننده و بی‌نهایت پرثمر خواهد بود.

قبل از شروع مطالعهٔ نمودارها، مطالعهٔ اطلاعات عمومی مربوط به اکتساب هر مهارت، جالب خواهد بود. در این قسمتها با بهترین طریقهٔ سازگار ساختن خود با تغییرات و تحولات فرزند خود، و چند سرنخ در مورد چگونگی ایجاد یک محیط امن و شاد برای شکوفایی وی، آشنا می‌شوید.

رشد ذهنی

وزن مغز کودک در طی سال اول زندگی دوبرابر می‌شود. این افزایش وزن تا حدودی ناشی از افزایش تعداد سلولهای مغزی و تا حدودی به‌دلیل رشد «اتصالات» بین سلولها و قسمتهای مختلف مغز است. بدون این اتصالات ما قادر به فکر کردن نخواهیم بود و یادگیری نیز از طریق این اتصالات شروع می‌شود. این اتصالات در نوزاد هنگامی که وی به چیزی علاقمند می‌شود و تلاش ذهنی می‌کند، شروع به تشکیل یک شبکه می‌کنند. هنگام تحریک هر یک از حواس کودک، همین کار انجام می‌گیرد. بنابراین از بدو تولد، هر صدا، تصویر، تماس، احساس، بو، و مزه موجب ساخته شدن اتصالات بیشتری می‌شود.

ایجاد درک عمومی مستلزم کنار هم قرار گرفتن قسمتهای متعددی است. برای پیشرفت رشد ذهنی بایستی بینایی، شنوایی، حافظه، و مهارتهای حرکتی با هم پیش بروند. قوای عقلی کودک برای درک اینکه در اطراف او چه می‌گذرد وابسته به حواس و حرکات بدن می‌باشد. به‌عنوان نمونه، بدون بینایی کودک نمی‌تواند یک اسباب‌بازی را ببیند. بدون حافظه، اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش او را هیجان‌زده نمی‌کند. بدون هماهنگی مغز و عضلات، کودک نمی‌تواند دستش را به سوی اسباب‌بازی در حال حرکت دراز کند. بدون هماهنگی دست و چشم، کودک نمی‌تواند اسباب‌بازی را بگیرد. بدون گرفتن و بازی کردن با اسباب‌بازی، کودک نمی‌تواند تصوری از آن اسباب‌بازی داشته باشد.

همگام با افزایش درک عمومی، بسیاری از مهارتهای مغزی و بدنی به‌سرعت رشد می‌کنند و توسعه می‌یابند. عوامل تعیین‌کننده در این زمینه عبارت‌اند از اجتماعی بودن و شخصیت کودک، و محیطی که شما برای او ایجاد می‌کنید. شما می‌توانید با فراهم آوردن محرکهای بیان شده در هر بخش از نمودار، به رشد و توسعهٔ مغز کودک خود کمک کنید. انجام این کار بخصوص در سال اول زندگی، و بار دیگر در سال سوم، که در هر دو مورد مغز جهشهای رشدی عمده‌ای را به عمل می‌آورد، حائز اهمیت است.



نوزاد



کودک شما از بدو تولد شروع به فهمیدن می‌کند. روز اول گوش می‌کند و هوشیار است؛ روز سوم هنگامی که با او صحبت کنید واکنش نشان می‌دهد و نگاه او عمدی است؛ روز نهم چشمانش به سمت صدا حرکت می‌کنند؛ روز چهاردهم مادر خود را «می‌شناسد»؛ روز هجدهم صدا درمی‌آورد و سرش را به طرف صدا می‌چرخاند؛ روز بیست و چهارم او دارای مجموعه واژگان صوتی است و وقتی مادرش صحبت می‌کند، دهان خود را تغییر شکل می‌دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ به تمامی علائم و صداهای کودک «پاسخ دهید». اجازه بدهید حرکت دهانتان را ببیند، سر و بدن خود را به‌عنوان سلام زیاد حرکت دهید.

■ کودک فاصلهٔ ۲۰ تا ۲۵ سانتیمتری را به‌وضوح می‌بیند، بنابراین صورت خود، اشیاء رنگی، یا انگشتان در حال حرکت خود را در حدود همین فاصله برای او قرار دهید.



حواس او را تحریک کنید

با کودک صحبت کنید و برایش آواز بخوانید، او را نزدیک خود بگیرید و تکان دهید، اشیا را از فاصلهٔ کاملاً نزدیک صورتش به او نشان دهید طوری که آنها را ببیند.

۴ هفتگی



کودک شما حرکات صحبت کردن را می‌فهمد و دهانش را به تقلید از تکلم باز و بسته می‌کند. او رفتارش را با آهنگ صدای شما تطبیق می‌دهد؛ اگر با آرامش صحبت کنید ساکت می‌شود و اگر از صدای خشن یا بلند استفاده کنید، مضطرب می‌شود.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ علاقهٔ کودک به فعالیتهای موزون را با صحبت کردن به شیوهٔ آهنگین ارضا کنید.

■ لالایی بخوانید؛ زیاد بخندید

■ تماس جسمانی داشته باشید. او را محکم بگیرید و تکان دهید، تاب دهید، و بچرخانید. از صندلی یا گهواره از نوعی که می‌توان کودک را تاب داد استفاده کنید.



از علاقهٔ او به فعالیتهای موزون سود ببرید

با صدای آهنگین با کودک صحبت کنید، برایش لالایی بخوانید، و در حالی که در آغوشتان است حرکت کنید و او را تکان و تاب دهید.

۶ هفتگی



وقتی با کودکتان صحبت می‌کنید به شما لبخند کوتاهی می‌زند و سرش را تکان می‌دهد. هنگامی که با او صحبت می‌کنید صداهای کوتاه و حلقی از خود درمی‌آورد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ کودک روی شما تمرکز حاصل می‌کند، بنابراین تا حد امکان با حالت زندهٔ صورت خود و حفظ تماس چشمی به او کمک کنید.

■ برای جلب توجه کودک، انگشتان خود یا اسباب‌بازیها را به حوزهٔ دید او وارد و خارج کنید. به‌طور متناوب در دو طرف صورت او صحبت کنید.



علاقهٔ او را بیدار کنید

هنگام حرف‌زدن تماس چشمی خود را با کودک حفظ کنید و قیافهٔ جالب‌توجهی به‌خود بگیرید؛ از دو طرف صورت کودک با او حرف بزنید تا صداها را از جهات مختلف بشنود.

۸ هفتگی



اکنون کودک شما به‌راحتی و مکرر لبخند می‌زند. او با نگاه کردن در جهت صداها و حرکات، به محیط اطراف خود توجه نشان می‌دهد و به اشیای مختلف خیره می‌شود، چنانکه گویی می‌خواهد «آنها را با چشم بگیرد».

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ محیط اطراف کودک را با گذاشتن بالش در پشت او و قرار دادن اشیای رنگی مختلف در اطرافش، جالب توجه کنید.

■ فرفره و آیینه در رختخواب یا کالسکهٔ کودک بگذارید و اسباب‌بازیهای متنوع کوچک و نرم در اختیار او قرار دهید.

■ شعرهای کودکانه برای او بخوانید.

■ دستهایش را به او نشان دهید.



محیط اطراف او را جذاب کنید

کودک را با گذاشتن بالش در پشت او، به حالت نیمه‌نشسته قرار دهید تا بتواند به اطراف خود نگاه کند و اشیای مختلف دارای رنگهای روشن و درخشان را که اطراف او پخش کرده‌اید ببیند.

۱۲ هفتگی



کودک شما شروع به درک بدن خود کرده و به انگشتان خود نگاه می‌کند و آنها را به‌طور ارادی تکان می‌دهد. وقتی با او صحبت می‌کنید با واکنشهای متنوعی مثل تکان دادن سر، لبخند زدن، حرکات دهان، صدا در آوردن، جیغ زدن، و کارهای دیگر خوشحالی خود را نشان می‌دهد و بدن خود را نیز با هیجان به حرکت درمی‌آورد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ با واکنشی نمایشی و اغراق‌آمیز به تمام رفتارهای کودک خود پاسخ دهید.

■ شعرهای کودکانه را با ادا و اطوار برای او بخوانید.

■ از بازیهای جسمانی ساده مانند تکانهای ملایم، خم‌کردن زانو، کشیدن دست و غلغلک دادن پاها، استفاده کنید.

■ اسباب‌بازیهای کوچک و محکمی با وزنهای مختلف و جنسهای مختلف به او بدهید که بتواند آنها را بگیرد، و دستکاری و لمس کند.



شادی خود را به او نشان دهید

تمام رفتارهای کودک خود را، اعم از حرکات، ژستها، و ابراز احساساتی که نشان می‌دهد، با حرکاتی اغراق‌آمیز که نشاندهندهٔ خوشحالی‌تان باشد، پاداش دهید.

۱۶ هفتگی



کنجکاوی کودک شما آشکار است. او به اسباب‌بازیهای جدید، مکانهای جدید، افراد جدید و حسهای جدید علاقمند است. او همچنین اشیا و مکانهای آشنا را می‌شناسد و کارهای همیشگی را درک می‌کند. او با دیدن سینهٔ مادر یا بطری شیر هیجان‌زده می‌شود. کم‌کم نوعی حس شوخ‌طبعی از خود نشان می‌دهد. دوست دارد در حالت تکیه کرده به اطراف خود نگاه کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ شوخ‌طبعی او را با فراهم آوردن آنچه برای او سرگرم‌کننده است، خندیدن به همراه او، و شوخیهای مشترک تقویت کنید.

■ اسباب‌بازیها مسائل مختلفی را به کودک شما یاد می‌دهند، بنابراین اسباب‌بازیهای متنوع با اندازه‌ها، شکلها، جنسها، و طرق استفادهٔ مختلف در اختیار او قرار دهید. سعی کنید بعضی از آنها قادر به تولید صدا باشند.



کنجکاوی او را ارضا کنید

با صحبت کردن با کودک در مورد آنچه می‌بینید و انجام می‌دهید، به آنچه می‌بیند و احساس می‌کند عمق و غنا ببخشید. تا آنجا که می‌توانید در مورد هر شیء یا فعالیت با جزئیات بیشتری صحبت کنید.

۲۰ هفتگی



کودک شما بازی کردن، از جمله آب‌بازی در حمام را دوست دارد. او افزایش تمرکز خود را با صرف وقت بیشتر جهت بررسی اشیا نشان می‌دهد. او در آینه به خود لبخند می‌زند، سرش را به طرف صدا می‌گرداند، و دست و پایش را برای جلب توجه تکان می‌دهد. او شیشهٔ شیر خود را نوازش می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- برای اینکه کودک بیاموزد که به خواستهایش پاسخ داده می‌شود و شما منبع کمک و آسایش برای او هستید، هنگامی که سعی می‌کند توجهتان را جلب کند، با صدا، چرخاندن بدنتان، ایجاد ارتباط چشمی، و حرکت کردن به‌طرف او، پاسخ دهید.
- همهٔ افراد غریبه را به کودکتان معرفی کنید.
- تا می‌توانید او را به اسم صدا کنید.



تا می‌توانید با او بازی کنید

«دالی کردن» و «این میگه بریم دزدی» بازیهایی هستند که کودک از آنها لذت می‌برد. تا می‌توانید همراه با کودکتان بخندید.

۲۴ هفتگی



کودک شما با ایجاد صداهای مختلف سعی در جلب توجه می‌کند، وقتی صدای پای کسی را می‌شنود هیجان‌زده می‌شود، و دستانش را برای اینکه بغلش کنید بلند می‌کند. او با تصویر خود در آینه صحبت می‌کند و به آن لبخند می‌زند، و با دهانش حباب تولید می‌کند. کم‌کم از غریبه‌ها خجالت می‌کشد، ممکن است از خود ترس نشان دهد، و بعضی غذاها را ترجیح می‌دهد و از بعضی غذاها بدش می‌آید.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- بازی پرت کردن اشیا و پس دادن آن و سایر بازیهای بده‌بستانی را انجام دهید.
- مکرر او را به اسم صدا کنید.
- برای اینکه به او کمک کنید ارادهٔ ایجاد و تغییر چیزها را به دست آورد، کارهای مختلف و نتایج آنها را نمایش دهید. به‌عنوان مثال، توپ را هل بدهید و به او بگویید که توپ می‌غلتد.



به جلب توجه او پاسخ دهید

وقتی کودک شما نشان می‌دهد که شما را می‌خواهد با آغوش باز به سوی او بروید؛ اسم او را صدا بزنید، و کاری کنید که بداند دارید می‌آیید.

۲۸ هفتگی



کودک شما شروع به مکالمه کرده است و صداهای قابل فهم زیادی را از او خواهید شنید. او نام خود را می‌داند، دستش را برای اینکه بغلش کنید دراز می‌کند، و استقلال خود را با تلاش برای اینکه خودش غذا بخورد نشان می‌دهد. او شروع به تقلید کارهای ساده کرده است و هر کاری را می‌بیند منتظر می‌ماند تا تکرار شود.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- تصویر کودکتان را در آینه به او نشان دهید و اسم او را صدا کنید تا تصوری از خود به‌دست آورد. تأکید کنید که «اون سوزانه، اون تویی». برای نشان دادن پاسخ منفی بگویید «نه».
- تمام صداهایی را که کودک شما درمی‌آورد، مثل «با»، «دا»، «کا»، تکرار کنید.
- با غذاهایی که با انگشت می‌توان خورد، کودک را به غذا خوردن مستقل تشویق کنید.



حس خودآگاهی او را تقویت کنید

تصویر کودکتان را در آینه به او نشان دهید. به تصویر اشاره کنید و نام او را با صدای بلند به‌زبان آورید. نام او را هر قدر که ممکن است صدا بزنید.

۳۲ هفتگی



کودک شما شروع به درک معنی کلمات کرده است و می‌داند «نه» یعنی چه. او نشانه‌هایی دال بر حس اراده و تصمیم از خود نشان می‌دهد، مثلاً به‌طرف اسباب‌بازیهایی که خارج از دسترس است می‌رود. کودک شما علاقهٔ زیادی به بازی دارد، و عمیقاً روی اسباب‌بازیهایش تمرکز حاصل می‌کند. او به‌دنبال اسباب‌بازی که انداخته است می‌گردد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- زیاد با او آب‌بازی کنید. به او ظروفی بدهید تا در آنها آب بریزد و آنها را پر و خالی کند.
- اسباب‌بازیهایش را کمی خارج از دسترس او قرار دهید و هر موقع آنها را خواست در اختیارش بگذارید.
- بازیهای زیادی که با بدن انجام می‌شوند، مثل (دس‌دسی)، را به او یاد دهید.
- بگذارید خودش غذا بخورد تا حس استقلال او تقویت شود.



زیاد با او آب‌بازی کنید

بسیاری از لوازم خانه و نیز اسباب‌بازیهایی را که مخصوص آب‌بازی ساخته شده‌اند، می‌توان برای بازیهای داخل حمام به‌کار برد.

۳۶ هفتگی



کودک شما بازیها و شعرهای آشنا را می‌شناسد، و در قسمتهای مناسب می‌خندد، و می‌تواند حرکات را پیش‌بینی کند. وقتی اسمش را صدا می‌زنید سرش را برمی‌گرداند، دستهایش را دراز می‌کند تا شسته شود، ولی از لیف حمام روی برمی‌گرداند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- کارهای روزمره را با تأکید برای کودک جا بیندازید، به‌طوری که مفهوم زندگی را بر اساس فعالیتهای روزمره درک کند. کارهایی را که می‌کنید توضیح دهید، مثلاً «وقت ناهار است. اول پیشبندت را می‌بندیم، بعد تو روی صندلی‌ات می‌نشینی، آن وقت مامان غذایت را می‌آورد، ممم، چه غذای خوبی ...»
- اسباب‌بازیهای با صدا تهیه کنید و یا اجازه دهید کودکتان با وسایل بی‌خطر آشپزخانه بازی کند.



کارهای روزمره را شرح دهید

از زمان غذا خوردن، حمام کردن، و خوابیدن برای توضیح کارهای روزمره به کودکتان استفاده کنید، تا بر اساس کارهای روزمره با زندگی آشنا شود.

۴۰ هفتگی



کودک شما در حال آشنا شدن با کارهای روزمره است - مثلاً بای‌بای کردن، و جلو آوردن پایش برای جوراب پوشیدن. او می‌داند که عروسک چیست و آن را نوازش می‌کند. او بعضی اشعار کودکانه را می‌شناسد. به دنبال اسباب‌بازی‌اش گوشه و کنار را می‌گردد و اگر بپرسید «بابا کجاست؟» به دنبال پدرش می‌گردد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- اسباب‌بازیهایی که صدا تولید می‌کنند، بوق، و زنگوله در اختیار او بگذارید.
- یک عروسک نرم «شبیه بچه» به او بدهید و نحوهٔ پوشاندن لباس به آن و درآوردن لباس را به او نشان دهید.
- بازیهای انداختن و برداشتن اشیاء، قایم‌باشک با اسباب‌بازی (برای تقویت حافظهٔ او)، و «دالی بازی» را انجام دهید.
- گذاشتن اشیا در داخل ظروف و خارج کردن آنها را به او نشان دهید.



کم‌کم با هم کتاب تماشا کنید

کتابهای کودکانه با جلد نرم با تصاویر خوش‌رنگ و بزرگ انتخاب کنید و هر روز وقت آرامی را، مثل وقت خواب، برای «مطالعه کردن» در نظر بگیرید.

۴۴ هفتگی



کودک شما می‌تواند یک کلمهٔ قابل‌فهم به زبان بیاورد. او ممکن است چیزهایی را در کتابها به شما نشان دهد ولی مدت زیادی تمرکز حاصل نمی‌کند. او دائماً اسباب‌بازیهایش را از کالسکه به بیرون پرت می‌کند، دنبال آنها می‌گردد، و می‌خواهد که آنها را بردارید. او به‌تدریج مفهوم داخل و خارج، اینجا و آنجا را می‌فهمد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ کتابها و مجلات مختلف را برایش بخوانید.

■ سعی کنید میزان تمرکز او را با تعریف کردن یک قصهٔ ساده و کوتاه در مورد چیزی که به آن نگاه می‌کنید، افزایش دهید.

■ بازی «دس‌دسی» را انجام دهید و به او یاد دهید چگونه دست بزنند.

■ دائماً رابطهٔ علت و معلول را به او نشان دهید. ستونی از مکعبها را واژگون کنید و بگویید «همشون می‌افتند».



به اشکال و اشیا اشاره کنید

چند شکل موجود در یک صفحهٔ کتاب یا مجله را نام ببرید. دست کودک خود را بگیرید، به اشیای مختلف اشاره کنید، آنها را نام ببرید، و تکرار کنید.

۴۸ هفتگی



کودک شما علاقهٔ شدیدی به کتابها و چیزهایی که در صفحات آنهاست دارد و دوست دارد به شکلهای موجود در آنها اشاره شود. او نام خود را تکرار می‌کند. او عاشق شوخی است و به خاطر خنده حاضر است هر کاری، مثل تکرار حقه‌هایی که شما را می‌خنداند، انجام دهد. او بلد است با تکان دادن سر خود، «نه» بگوید.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ روی نام اشیا و قسمتهای بدن تمرکز کنید. آنها را بارها تکرار کنید. کارهایی انجام دهید که کودک شما بتواند تقلید کند. تمامی حرکات و واکنشهای او را بستایید و پاداش دهید.

■ داستانهایی برای ایجاد صحنه‌ها و خلق سناریوهای مختلف تعریف کنید؛ کارهای روزمره را بیان کنید تا کودک با دنیای خودش ارتباط برقرار کند.



کمک کنید از شما تقلید کند

به بینی خود اشاره کنید و بگویید «این دماغ مامانه». انگشت او را بگیرید و با آن به بینی او اشاره کنید و بگویید «این دماغ تامی است».

یک سالگی



کودک شما بوسیدن را خوب می‌فهمد و می‌داند و مجموعهٔ در حال گسترشی از احساسهای مختلف را به نمایش می‌گذارد. او می‌تواند عروسک را بلند کند، آن را به شما بدهد، و رهایش کند. او دو یا سه کلمهٔ بامعنی به‌زبان می‌آورد، ممکن است چیزی را در کتاب بشناسد و به آن اشاره کند. او شروع به فهم پرسشهای ساده کرده است.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای تحریک قوهٔ تخیل و تشکیل مفاهیم انتزاعی در ذهن کودک، شروع به خواندن داستانهای کوتاه برای او کنید.

■ ابراز محبت او را تشویق کنید؛ از او بخواهید عروسک را نوازش کند، مامان را ببوسد، و بابا را در آغوش بگیرد.

■ کارهای خود را همراه با نشان دادن به او شرح دهید، مثل به پا کردن جورابهایش و درآوردن کاپشن‌اش.



داستانهای ساده بخوانید

داستانهای مربوط به حیوانات مادر و توله‌هایشان برای کودکان لذت‌بخش است و به آنها کمک می‌کند با صداهای جانوران آشنا شوند.

۱۵ ماهگی



کودک نوپای شما اجزای بدن خود و برخی چیزهای داخل کتاب را می‌شناسد، می‌تواند صدای حیوانات را درآورد، و اگر از او خواسته شود سعی می‌کند لباسهایش را درآورد. او اشیاء ساده را حمل می‌کند و برای شما می‌آورد. او مفهوم «گربه‌ای بودن» را درک کرده است، یعنی می‌داند که عکس گربه، گربهٔ اسباب‌بازی، و گربهٔ واقعی، همگی گربه‌اند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ وظایف کوچک و ساده‌ای را برای تحریک ماجراجویی و حس کامیابی به او محول کنید. او را تشویق کنید تا در انجام کارهای کوچک روزانه مثل مرتب کردن و گذاشتن وسایل در جایشان، به شما کمک کند.

■ به او کمک کنید تا با کنار هم گذاشتن سه یا چهار کلمه جملات ساده‌ای بسازد.

■ مفهوم مالکیت را به او بشناسانید، مثل «اون توپ مارتینه، اون توپ مال توئه».



در او احساس موفقیت ایجاد کنید

اجازه دهید تا جایی می‌تواند به شما کمک کند. وظایف ساده‌ای مثل مرتب کردن کاملا در حد توانایی کودک شما هست و احساس غرور او را تقویت می‌کند.

۱۸ ماهگی



کودک نوپای شما چند شکل روی یک صفحه را تشخیص می‌دهد و اگر نام آنها را ببرید به آنها اشاره می‌کند. ممکن است تلاش کند برخی از کارهای کوچک را انجام دهد، و سعی می‌کند کارهای شما را تقلید کند. او می‌تواند درخواستهایی را که نیازمند ارزیابی و حافظه است انجام دهد، مثلاً «برو خرس عروسکی‌ات را برایم بیاور».

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ رشد زبانی بستگی به حافظه و ادراک دارد. یادگیری او را از طریق تکرار تشویق کنید و در وضعیتهای مختلف از ابتدا تا انتها با او صحبت کنید «حالا اون کجاست؟ در حمام. بله اینجاست. برش دار».

■ او را با ضمایر ملکی آشنا کنید. «دستمو بگیر، دستتو بده».

■ کودک خود را با استفاده از یک تابلو شکل[1] ساده با شکلها آشنا کنید.



از تکرار برای یادگیری بهره بگیرید

وقتی کاری انجام می‌دهید برخی عبارات کلیدی را بارها برای کودک تکرار کنید. «سوفی یک سیب دارد. بله، سوفی یک سیب دارد».

۲۱ ماهگی



کودک نوپای شما می‌تواند درخواست غذا، نوشیدنی، اسباب‌بازی، و رفتن به دستشویی کند. او می‌تواند چند درخواست ساده را برای شما انجام دهد و کم‌کم درخواستهای پیچیده‌تر را نیز می‌فهمد، مثل «لطفاً برس سرت را از حمام بیاور». او ممکن است برای جلب توجه شما، دستتان را بگیرد یا کارهای دیگری بکند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ خصوصیات همه چیز را شرح دهید، مثلاً پرنده‌ها و هواپیماها پرواز می‌کنند، ماشین «قام» می‌کند، چسب چسبنده است، خز نرم است، توپ گرد است و می‌غلتد، آجرهای اسباب‌بازی گوشه‌دارند و نمی‌غلتند.

■ رنگ تمام اشیا را بگویید.

■ او را با مفاهیم متضاد مانند زبر و نرم آشنا کنید.

■ شروع به استفاده از اعداد کنید. ابتدا با انگشتان خود نشان دهید و سپس از انگشتان کودکتان استفاده کنید.



خواص اشیا را شرح دهید

هنگامی که چیزی را به کودکتان نشان می‌دهید، به او بگویید سفت است یا نرم، رنگ آن را بگویید، اگر صدا دارد صدای آن را درآورید، و غیره.

---

۱. صفحه‌ای که جای اشکال مختلف در آن درآورده شده و کودک باید هر شکل را در محل متناسب با آن قرار دهد (شکل در صفحهٔ ۱۰۹).

دو سالگی



گنجینهٔ لغات نامها و اشیا در ذهن کودک شما به سرعت در حال افزایش است. او می‌تواند خصوصیات اشیای آشنا را شرح دهد و آنها را شناسایی کند. او می‌تواند فرمانهای پیچیده را اجرا کند و می‌تواند چیزی را که قبلاً با آن بازی کرده است، پیدا کند. او بدون وقفه صحبت و گاهی پرسش می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ به او نشان دهید چگونه از ابزار ساده‌ای مثل بیلچه یا چکش استفاده کند.

■ کودک خود را به سایر بچه‌ها معرفی کنید ولی مجبورش نکنید با آنها بازی کند.

■ مداد و لوازم نقاشی به او بدهید و او را تشویق کنید نقاشی بکشد.

■ داستانهای طولانی‌تر و پیچیده‌تر و قصه‌های خیالی برایش بخوانید.

■ علاقهٔ او به موسیقی را با کتاب-نوارهای قصهٔ کودکانه و نوارهای موسیقی و قصه زنده نگه دارید.



هوش سه‌بعدی او را تحریک کنید

برای او اسباب‌بازیها یا جعبه‌هایی که برای قرار دادن شکلهای مختلف در شکافهای مخصوص طراحی می‌شود تهیه کنید و به او کمک کنید تا مکعبها، مستطیلها، و مربعها را در محل درست خود قرار دهد.

۲/۵ سالگی



کودک شما شروع به اضافه کردن جزئیات به مفاهیم کلی کرده است؛ مثلاً اسب دم درازی دارد. او یک یا دو شعر کودکانه را بلد است و می‌تواند آنها را در کتابش پیدا کند. رنگهای بیشتری را می‌شناسد و چند عدد را می‌داند و احتمالاً می‌تواند تا سه بشمارد. او نام خود را بلد است. او شروع به «چرا» گفتن کرده است و چیزهایی مانند «نه»، «نمی‌خوام»، «نمی‌تونم» را به زبان می‌آورد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ یک اسباب‌بازی که از قطعه‌های زیاد ساخته شده باشد فراهم کنید، مثلاً ماکت مزرعه، و از آن برای شمردن گاوها، گوسفندها، و مرغها استفاده کنید.

■ او را به کشیدن اشیای آشنا تشویق کنید و به افزایش جزئیات توجه کنید. نقاشیهای او را شرح دهید و جزئیات بیشتری به آنها اضافه کنید. اجازه دهید تا آنجا که علاقه دارد کار نقاشی و رنگ‌آمیزی را انجام دهد.

■ برای تقویت حافظهٔ او، در مورد وقایعی که رخ داده است صحبت کنید.



بازیهای عددی زیاد انجام دهید

اعداد را در هر کاری که انجام می‌دهید دخالت دهید. هنگام خرید کردن، لباس پوشیدن، و گفتن اینکه چه کاری باید انجام دهید، چیزهای مختلف را همراه با کودک بشمارید.

سه سالگی



کودک شما بدون وقفه پرسش می‌کند، «چی؟»، «کجا؟»، «چطور؟»، «چرا؟». او می‌تواند تا ده بشمارد و با مکعبهای اسباب‌بازی، ساختمانهای پیچیده بسازد. او می‌تواند لباس به تن عروسکش کند و بازیهای مربوط به زندگی واقعی را دوست دارد. او حافظهٔ خوبی دارد و به گذشته اشاره می‌کند. او از جنسیت خود آگاهی دارد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ با ذکر کارهایی که قبلاً کرده‌اید روی حافظهٔ او کار کنید، «دیروز به میوه‌فروشی رفتیم، یادت میاد؟».

■ وقتی انجام کاری برایش مشکل می‌شود، بگویید «می‌توانم به تو کمک کنم این کار را انجام دهی»، و نحوهٔ انجام آن را نشان دهید.

■ داستانهایی بسازید که کودک شما شخصیت اصلی آنها باشد.

■ تعداد کتابها و داستانهایی را که می‌خوانید افزایش دهید.



تصور او را از «خود» تقویت کنید

با دخالت دادن کودکتان در تصمیم‌گیری‌های ساده، استقلال و اتکا به خود را در او تقویت کنید؛ گاهی اوقات از او بخواهید لباسها و خوراکش را خودش انتخاب کند.

رشد جابجایی حرکتی

هرچند ممکن است عجیب به نظر برسد، ولی کودک شما برای اینکه راه رفتن، دویدن، لی‌لی کردن، و پریدن را بیاموزد، ابتدا لازم است توانایی کنترل سر خود را به دست آورد. بنابراین وقتی کودک شما در سن چهار هفتگی شروع به بلند کردن سر خود می‌کند، در واقع شاهد نخستین تلاشهای کودکتان برای راه رفتن هستید. در کلیهٔ جنبه‌های رشد، پیشرفت از سر به طرف پا صورت می‌گیرد، بنابراین کنترل سر نخستین مرحلهٔ اساسی در جابجایی حرکتی است.

در طی هفته‌های نخست، پاها و دستهای کودک شما هر روز وضعیت رشدیافته‌تری به‌خود می‌گیرند که همهٔ این وضعیتها گامهایی به سوی نیل به جابه‌جایی حرکتی موفقیت‌آمیز است. پس از آن، طی مراحلی کاملاً محسوس، کودک شما همزمان با قوی شدن عضلات، با دستها و پاهای خود حرکات دقیقتر و هماهنگ‌تری انجام می‌دهد. این حرکات ابتدا کودک شما را قادر می‌سازند راست بنشیند، سپس با چهار دست و پا حرکت کند، بعد بایستد، و سرانجام راه برود.



البته برخی بچه‌ها قبل از اینکه یاد بگیرند راه بروند ممکن است بیاموزند با روشهای مختلف دیگری از مکانی به مکان دیگر نقل‌مکان کنند. برخی از آنها در حرکت به‌وسیلهٔ غلتیدن مهارت می‌یابند؛ عده‌ای ممکن است با جهشهای متوالی روی نشیمنگاه خود جلو بروند؛ بعضی دیگر نیز با کمک یک دست و یک طرف باسن یا هر دو دست و دو طرف باسن حرکت می‌کنند، و برخی دیگر نیز با چهار دست و پا رو به عقب حرکت می‌کنند. وقتی که کودک شما بر حرکات اساسی لازم برای جابه‌جایی حرکتی تسلط یافت، آنها را دقیقتر و دقیقتر می‌سازد تا زمانی که بتواند به‌راحتی بدود، لی‌لی کند، و بپرد و بعد نیز اسکیت کند، سوار دوچرخه شود، و بالا برود. در طول این فرایند شما می‌توانید با انجام تمرینها و بازیهایی که در صفحات آینده مشخص شده است به او کمک کنید. هدف آن است که این تمرینها سرگرم‌کننده باشند و باید هر وقت شما فرصت و کودکتان پذیرش لازم را داشته باشد، انجام شوند.

ایجاد محیط ایمن

از زمانی که کودک شما به‌راحتی به اطراف حرکت کند، نگرانی اصلی شما حفظ ایمنی او خواهد بود. می‌توانید راهنماییهای زیر را مدنظر قرار دهید:



□ راه‌پله‌های باز و سایر مناطق خطرناک را با نصب در مسدود کنید. این درها باید از یک شبکهٔ محکم با لبهٔ فوقانی صاف ساخته شده و باید با لولا به یک چارچوب ثابت وصل شده باشند (دریچه‌های چوبی دولنگه‌ای با شبکه‌های لوزی‌شکل خطرناک‌اند). نباید از درهایی که با فشار باز می‌شوند در جاهایی که احتمال سقوط وجود دارد – مثل بالای راه‌پله، استفاده کرد. تکیه‌گاه در باید در

طرف مخالف کودک قرار داشته باشد، به طوری که در با فشار دادن از سمت کودک باز نشود.

□ محیط خانه پر از چیزهای خطرناک برای کودکان خردسال است. علاوه بر مواد سمی موجود در حمام و آشپزخانه، بسیاری از گیاهان خانگی برای کودکان خردسال خطرناک‌اند. محیط آشپزخانه نیز حاوی وسایل زیادی با سیم بلند، لبه‌های تیز، بسته‌های با پوشش زرورق یا پلاستیک با لبه‌های برنده، مایعات داغ و غیره می‌باشد؛ بنابراین هرگز نباید به کودکان اجازه دهید به تنهایی و بدون نظارت شما در آشپزخانه بگردند.

□ اگر روروک در اختیار کودک قرار می‌دهید، باید واجد استانداردهای ایمنی باشد و فقط باید زیر نظر شما مورد استفاده قرار بگیرد. هیچ‌وقت به کودک خود اجازه ندهید از روروک در کنار چراغ خوراک‌پزی، شومینه، بخاری، یا سایر وسایل گرمازا استفاده کند. برای به‌حداقل رساندن حوادث، مراقب باشید زمین صاف و عاری از موانعی مثل حاشیهٔ فرش و لبهٔ بلند چارچوبهای در باشد.





□ پایه‌های وسایل بازی خارج از منزل باید توسط بتن محکم در زمین جا داده شده باشد. سطوح بتنی را باید با مواد نرم پوشاند. از زدن مواد محافظ چوب حاوی کریوزوت یا پنتاکلروفنل به وسایل چوبی خودداری کنید. وقتی کودک شما شروع به استفاده از دوچرخه، یا اسکیت کرد، او را تشویق کنید از کلاه ایمنی و زانوبند و غیره استفاده کند.

نوزاد	۴ هفتگی	۶ هفتگی

نوزاد



نوزادان نوعاً وضعیتهای بدنی مشابهی به خود می‌گیرند. نوزاد سرش را به یک سمت که ترجیح می‌دهد برمی‌گرداند، خواه به پشت خوابیده باشد و خواه روی شکم، و دستها و پاهایش را به‌داخل بدنش جمع می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای اینکه کودک خود را قادر سازید وضعیتهای رشدیافته‌تری به‌خود بگیرد، تمرینات ملایم پا را که شامل خم و راست کردن پا می‌شود، انجام دهید.

■ بزرگی نسبی سر کودک شما، که تقریباً یک چهارم تمام طول بدن او است، سنگین‌تر از آن است که عضلات پشت و گردنش قادر به بلند کردن آن باشند. روزی دو یا سه بار او را طوری نگه دارید که صورتش رو به پایین باشد تا عضلاتش قوی شوند و گردنش محکم شود.



به نرمی او را از وضعیتهای جنینی خارج کنید

موقع عوض کردن کهنهٔ بچه، تمرینات ملایم خم و راست کردن پاها را که موجب می‌شوند کودک شما زودتر وضعیتهای غیرجنینی را به خود بگیرد، انجام دهید.

۴ هفتگی



هنوز عضلات گردن کودک شما ضعیف است؛ سر او پایین می‌افتد مگر اینکه نگهش دارید؛ اگر به رو خوابیده باشد می‌تواند چانه‌اش را چند ثانیه از روی تشک بردارد، و اگر در وضعیت نشسته نگهداشته شود ممکن است چند لحظه سرش را بالا بگیرد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ اقداماتی را که در مورد نوزاد گفته شد ادامه دهید.

■ انگشتان خود، یا اسباب‌بازی یا شیء دیگری را در میدان دید کودک خود به طرف بالا حرکت دهید تا به حرکت دادن سر خود تشویق شود.



چیزی بدهید که نگاه کند

در حالی که به رو خوابیده است، انگشتان خود را به طرف بالا ببرید یا یک شیء رنگی را در میدان دیدش حرکت دهید، به نحوی که چشمها و سر او حرکات شما را تعقیب کنند.

۶ هفتگی



کودک شما می‌تواند صورتش را تا زاویهٔ ۴۵ درجه نسبت به تشک بالا آورد، موقعی که او را می‌نشانید سرش کمتر می‌افتد، و وقتی رو به پایین نگهداشته می‌شود، می‌تواند برای چند دقیقه سرش را در امتداد بدن نگهدارد. زانوها و باسن او در حال نیرومند شدن هستند و به اندازهٔ گذشته جمع نمی‌شوند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ اشیای خوش‌رنگ را به گونه‌ای در مقابل سر او بگذارید که برای دیدن آنها مجبور باشد سرش را بلند کند.

■ برای تقویت کل پاهایش، از تمرینات کشیدن پا هنگام عوض کردن کهنه‌هایش، استفاده کنید.





تشویق کنید سرش را بلند کند

وقتی کودک شما به رو خوابیده است، یک اسباب‌بازی خوش‌رنگ را نزدیک سر کودک نگهدارید، ولی آنقدر از زمین فاصله داشته باشد که مجبور شود برای دیدن آن سر خود را بلند کند.

۸ هفتگی



کودک شما می‌تواند در حال ایستاده یا نشسته یا دمر، سر خود را بالا نگهدارد، ولی نه برای مدت طولانی. وقتی او را به صورت دمر نگهدارید، می‌تواند سر را در امتداد بدن نگه دارد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای آموزش حس تعادل که در گوشها، مغز، نخاع، و عضلات کودک شما درک می‌شود او را به‌عنوان بازی در حالت ایستاده نگهدارید.

■ برای اینکه به محیط اطرافش علاقمند شود، کودک خود را به حالت نشسته قرار دهید و اشیاء نرم و خوش‌رنگ را به او نشان دهید.



چیزهایی بدهید که به سوی آنها دست دراز کند

کودک خود را در وضعیت نشسته قرار دهید (مثلاً به کمک چند بالش) تا بتواند به اشیای نرم رنگینی که در فواصل متغیر قرار دارند، ضربه بزنند.

۱۲ هفتگی



اکنون کودک شما می‌تواند در حالت دمر، سر خود را دائماً بالا نگهدارد و اگر او را به حالت نشسته یا تکیه داده قرار دهید، به‌ندرت سرش می‌افتد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای تقویت بیشتر عضلات گردن و شانهٔ کودک، گاهی که به پشت خوابیده است او را به صورت بازی به حالت نشسته بکشید.

■ برای اینکه او را تشویق کنید دست خود را دراز کند، هنگامی که به رو خوابیده است، اشیاء نرم را در مقابل او قرار دهید. با این مانور او یاد می‌گیرد وزن خود را روی یک دست بیندازد و دست دیگر خود را دراز کند.



بازیهای تقویت عضلات

با خواباندن کودک به پشت و کشیدن آرام او به حالت نشسته، با کودک خود بازی کنید. به چشمانش نگاه کنید و بگویید «دالی». این کار را تا جایی که میل دارید تکرار کنید.

۱۶ هفتگی



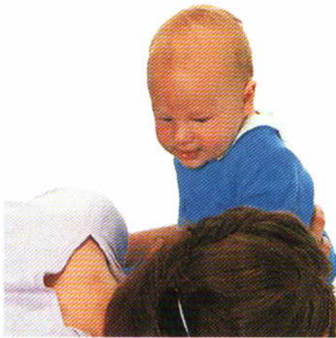
اکنون کودک شما دوست دارد بنشیند و به اطراف نگاه کند، ولی به کمک احتیاج دارد. هنگامی که او را می‌کشید تا بنشیند، سرش کمی افتادگی پیدا می‌کند. او می‌تواند سرش را راست نگهدارد، هرچند هنوز هم اگر حرکت ناگهانی بکند سر او تاب می‌خورد، و در حالت دمر می‌تواند مستقیماً به شما نگاه کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای تقویت عضلات تنهٔ کودک، بازیهایی با او بکنید که باعث شوند به دو طرف خود بچرخد.

■ برای اینکه او را تشویق به تعادل مستقل و حداکثر حرکات کنید، چند اسباب‌بازی نرم به او بدهید که مجبور باشد دستش را برای رسیدن به آنها دراز کند.

■ او را با تکیه‌گاه مناسب (در صورت لزوم با استفاده از بالش) روی صندلی بنشانید.



تشویق به تعادل

سعی کنید با قرار گرفتن در یک طرف کودک خود، هنگامی که او را صدا می‌زنید، ابعاد تازه‌ای به بازی «دالی» بدهید، طوری که او مجبور باشد برای یافتن شما، تنهٔ خود را بچرخاند.

۲۰ هفتگی



اکنون کودک شما سر خود را به‌طور کامل کنترل می‌کند. حتی وقتی که در حالت نشسته قرار گرفته یا به اطراف تکان می‌خورد، سرش نمی‌افتد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای اینکه کودک شما راه برود باید سرش کاملاً استوار باشد. برای اینکه در این زمینه درست پیشرفت کند، او را زیاد تاب و تکان دهید.



بازیهایی برای استوارکردن سر او انجام دهید

کودک را مکرراً تاب و تکان دهید. این کار سبب تمرین زیادی از نظر باثبات نگه داشتن سر او می‌شود. می‌توانید همراه با او به آرامی در اتاق حرکاتی مانند رقص انجام دهید، یا او را در آغوشتان تاب دهید.

۲۴ هفتگی



عضلات کودک شما آنقدر قوی شده است که می‌تواند مقدار زیادی از وزنش را روی ساعدهایش بیندازد؛ در حالی که دستهایش را به‌عنوان تکیه‌گاه جلو گذاشته است می‌نشیند. می‌تواند دستهایش را دراز کند تا بلندش کنید، و می‌تواند بدون تکیه به جایی، چند دقیقه در صندلی بچه بنشیند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ به‌منظور تقویت استخوانها و عضلات که برای راه رفتن ضروری است، بازیهای پر جنب و جوش با کودک خود انجام دهید.
■ برای اینکه او را تشویق کنید شکم خود را به‌عنوان آمادگی برای چهار دست و پا رفتن، از روی زمین بردارد هواپیما بازی کنید، به این صورت که همراه با کودک روی شکم بخوابید و هر دو دست و تنهٔ خود را از زمین بلند کنید.
■ به‌عنوان پاداش اینکه توانسته است دستانش را دراز کند، او را با بالا و پایین انداختن تشویق کنید.



به او تمرینهایی برای تحمل وزن بدن بدهید

در حالی که کودکتان روی پای شما است، او را به آرامی بالا و پایین بیندازید. این کار تمرین خوبی برای کمک به اوست تا بتواند هر چه بیشتر وزن خود را تحمل کند و آمادهٔ راه رفتن شود.

۲۸ هفتگی



در این سن کودک شما می‌تواند وقتی که روی شکم خوابیده است، وزن خود را با یک دست تحمل کند، بدون تکیه‌گاه بنشیند، وقتی به پشت خوابیده است سر خود را خودبه‌خود بلند و هنگامی که او را سرپا نگه می‌دارید تمام وزنش را روی زانوها و باسن خود که صاف نگه داشته است تحمل کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای اینکه کودکتان را مجبور کنید در حالت درازکش سر خود را بلند کند، اسباب‌بازیهایی که کمی خارج از دسترس او باشند به او نشان بدهید.
■ برای اینکه کودکتان را وادارید تمام وزن خود را تحمل کند، انواع بازیهای ایستاده را انجام دهید.



کودک را تشویق کنید سرش را بلند کند

در حالی که کودکتان به پشت خوابیده است، اسباب‌بازی خوشرنگ یا پر سر و صدایی را کمی خارج از دسترس وی نگهدارید. با این کار او تشویق می‌شود سر خود را بلند کند و نگاه کند.

۳۲ هفتگی



کودک شما ممکن است برای حرکت کردن تلاش کند. او برای رسیدن به اسباب‌بازی دست خود را دراز می‌کند. ممکن است بدن خود را به عقب و جلو تکان دهد. باسن و زانوهای او قویتر شده است و او از اینکه می‌تواند ضمن ایستادن تمام وزن خود را تحمل کند، لذت می‌برد. اگر دستهایش را نگهدارید، بالا و پایین می‌پرد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای تشویق کودک به اینکه خود را با کشیدن روی باسن حرکت دهد، مقداری دورتر از او بنشینید و دستان خود را به طرف او باز کنید. این کار به کودک شما احساس متحرک بودن می‌دهد و سبب تقویت حس استقلال و اعتماد به نفس وی می‌شود.

■ برای آماده کردن پاهای او برای راه رفتن، در حالی که او را روی پای خود، روی تشک یا بالش، یا در حمام نگهداشته‌اید با او بازیهای ایستادنی و بالا و پایین پریدنی انجام دهید.



او را وادار به حرکت کنید

کمی دورتر از کودک خود بنشینید و بازوانتان را به طرف او بگشایید. با صدا زدن نامش و نشان دادن اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش، او را تشویق کنید به طرف شما بیاید.

۳۶ هفتگی



کودک شما می‌تواند تمام وزن خود را روی پاهایش نگهدارد ولی برای این کار باید به چیزی تکیه کند. او می‌تواند به مدت ۱۰ دقیقه بنشیند، به جلو و طرفین خم شود، و در حالت تعادل باقی بماند. او ممکن است بغلتد یا تلاش کند چهار دست و پا حرکت کند. برای او بسیار مشکل است که از وضعیت ایستاده بنشیند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ با قلاب کردن دستهای او به اثاثیهٔ ثابت منزل طوری که تعادل خود را حفظ کند، او را به ایستادن تشویق کنید.

■ برای اینکه او را وادار کنید به جلو و طرفین خم شود و در عین حال تعادل خود را نیز حفظ کند، همان طور که نشسته است اسباب‌بازیهایی را کمی خارج از دسترس او، در جلوی او یا در کنارش قرار دهید.

■ برای اینکه نشستن از حالت ایستاده را برای او تسهیل کنید، باسن و زانوهای او را خم کنید.



کمک کنید وزن خود را تحمل کند

به کودک کمک کنید به اثاثیهٔ ثابت چنگ بزند. او را به طرف یک صندلی سنگین یا میز کم‌ارتفاع ببرید، دستهایش را روی صندلی یا میز قلاب کنید، و در حالی که او خود را نگهداشته است نزدیک او بمانید.

۴۰ هفتگی



در این سن کودک شما حرکت می‌کند و مقدار کمی روی دستها و زانوهایش به جلو می‌رود. او می‌تواند خود را بالا بکشد و از تغییر وضعیت خود از حالت نشسته به خوابیده لذت می‌برد. عضلات جانبی تنهٔ او در حال قویتر شدن هستند، و کم‌کم در حالت نشسته، تنهٔ خود را به اطراف می‌چرخاند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ انگشتان خود را به او بدهید طوری که بتواند خود را بالا بکشد و بنشیند یا سرپا بایستد. او از موفقیت خود هیجان‌زده و خوشحال می‌شود. او را حسابی تشویق کنید.

■ برای اینکه قدم برداشتن را به او یاد بدهید، همان طور که ایستاده است یکی از زانوهایش را خم کنید و پایش را از کف اتاق بلند کنید. وقتی این کار را کرد به او بگویید «آفرین عزیزم».

■ برای اینکه او را وادار به چرخیدن کنید، یک اسباب‌بازی پشت سر او بگذارید. هنگامی که به پشت می‌چرخد نگهش دارید تا نیفتد.



او را تشویق کنید چهار دست و پا به طرفتان بیاید

کودک را چهار دست و پا بگذارید و کمی دورتر بنشینید. دستهایتان را دراز کنید، او را صدا بزنید، یا اسباب‌بازی خوشرنگی به او نشان دهید، تا به طرفتان بیاید.

۴۴ هفتگی



در این سن کودک شما علاوه بر اینکه در حالت نشسته کاملاً حرکت می‌کند، با چهار دست و پا نیز به همه جا می‌رود. او می‌تواند وقتی که ایستاده است پای خود را از زمین بلند کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ کارهایی را که در مورد ۴۰ هفتگی گفته شد ادامه دهید:

■ او را در حالت چهار دست و پا قرار دهید و تشویقش کنید مسافتهای کوتاهی را طی کند.

■ برای اینکه قدم برداشتن را به او یاد دهید، در حالی که ایستاده یکی از زانوهایش را خم کنید و پایش را از زمین بلند کنید. وقتی این کار را کرد بگویید «آفرین عزیزم».

■ برای اینکه او را وادار کنید به دو طرف خود بچرخد یک اسباب‌بازی را در پشت او و جایی که مجبور باشد برای رسیدن به آن بچرخد، قرار دهید. وقتی می‌چرخد کمکش کنید تا نیفتد.



کمکش کنید بایستد

انگشتان خود را به کودکتان بدهید تا بتواند خود را بالا بکشد. با لبخند زدن به او و تشویقهایی مانند «آفرین» گفتن و دست زدن، کاری کنید که از موفقیت خود احساس غرور کند.

۴۸ هفتگی



کودک شما می‌تواند با گرفتن دستش به اثاثیه، به پهلو حرکت کند. اگر هر دو دست او را بگیرید به جلو حرکت می‌کند. در حالت نشسته می‌تواند به عقب برگردد و بدون تلوتلو خوردن چیزی را بردارد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ اثاثیهٔ منزل را طوری دور اتاق بچینید که فقط یک قدم از یکدیگر فاصله داشته باشند، تا کودک شما بتواند به پهلو حرکت کند و دورتادور اتاق گشت بزند.

■ کمکش کنید در حالی که فقط یک دست او را گرفته‌اید با شما به تمرین قدم زدن بپردازد.



گشت زدن او را تسهیل کنید

اثاثیه ثابت را طوری قرار دهید که فقط یک قدم از یکدیگر فاصله داشته باشند. اشیایی را که ممکن است به سادگی واژگون شوند، از سر راه بردارید. او را تشویق کنید پهلو به پهلو دور اتاق حرکت کند.

یک سالگی



اگر فقط یک دست کودک خود را بگیرید، او می‌تواند راه برود. وقتی می‌خواهد چهار دست و پا حرکت کند این کار را روی کف دستها و پاهایش، بسیار شبیه به نحوهٔ حرکت خرس، انجام می‌دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای تشویق به قدم برداشتن مستقل، وقتی کودک با گرفتن دستهایش به اثاثیه گشت می‌زند از او بخواهید به طرف شما بیاید.

■ برای اینکه جرأت پرتاب کردن خود را پیدا کند، فاصله بین قطعات اثاثیه را کمی زیادتر کنید.



تشویق کنید به طرف شما بیاید

زمانی که کودکتان به یکی از وسایل خانه چنگ زده است، با فاصلهٔ کمی از او بنشینید، بازوان خود را بگشایید، نام او را صدا بزنید، و از او بخواهید به طرف شما بیاید.

۱۳ ماهگی



در این سن کودک شما می‌تواند به تنهایی بایستد و حتی اولین قدم خود را به‌تنهایی بردارد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای اینکه از موفقیتی که به دست آورده است احساس غرور کند، کاری کنید بداند شما تا چه اندازه از اینکه او می‌تواند بایستد و احتمالاً یک قدم به‌تنهایی بردارد، خوشحال هستید. با تشویقهای فراوان همراه با او شادمانی کنید.

■ به منظور اینکه او را تشویق کنید به تنهایی بایستد، یک اسباب‌بازی محکم سرپایی که بتواند به آن تکیه کند برای وی فراهم آورید.

■ برای کفش پوشاندن به او عجله نکنید. تا زمانی که شروع به راه رفتن در بیرون از منزل نکرده است به کفش نیازی ندارد.



سر پا ایستادن را به او تمرین دهید

اسباب‌بازیهای محکم یا اثاثیه ثابت با لبه‌های گرد، برای تکیه کردن جهت قدم برداشتن مستقل ایده‌آل است. از زمانی که شروع به حرکت می‌کند، دائماً مراقب او باشید.

۱۵ ماهگی



کودک شما می‌تواند روی زانوانش خم شود و بدون کمک دیگران، بدنش را برای نشستن پایین آورد. او می‌تواند بایستد، چهار دست و پا از پله‌ها بالا رود، و راه برود. قدمهای او بلند، متزلزل و دارای طول و جهت نابرابر می‌باشد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای تشویق او به تمرین خم کردن باسن و زانو، یک صندلی ویژه که دسته داشته باشد و او را قادر سازد بدون افتادن، به تنهایی بنشیند، در اختیار او بگذارید.

■ برای جلوگیری از بروز هر حادثه‌ای، دائماً هنگام راه رفتن یا چهار دست و پا بالا رفتن از پله‌ها، مراقب او باشید.

■ با استفاده از مهارهای مناسب، حداکثر آزادی حرکت را به او بدهید تا بتواند بدون خطر گردش کند.

■ برای وادار کردن او به انجام حرکات پا، یک توپ نرم بزرگ تهیه کنید و آن را با پا به طرف یکدیگر برانید.



صندلی محکمی برایش فراهم کنید

کودک نوپای شما نشستن و پایین آمدن از صندلی را دوست دارد. این کار امکان خم کردن و جمع نمودن باسن و زانوها را نیز برای او فراهم می‌آورد. صندلی باید از نوعی باشد که واژگون نشود.

۱۸ ماهگی



کودک شما در حالی که هر دو پا را روی هر پله می‌گذارد، بدون کمک دیگران از پله‌ها بالا می‌رود، هرچند باید دست خود را به جایی بگیرد. او با ثبات بیشتر و قدمهای کوتاهتر راه می‌رود، می‌دود، و رو به عقب حرکت می‌کند و به ندرت می‌افتد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ به کودک نوپای خود کمک کنید خم کردن باسن و زانو را که برای حرکات متعددی مثل «درست افتادن» ضروری است به‌خوبی بیاموزد.

■ با بازیهایی که لازمهٔ آنها قدم برداشتن به طرف عقب است، او را وادار کنید عقب عقب رفتن را تمرین کند.

■ برای تشویق او به انجام دامنهٔ وسیعی از حرکات، اسباب‌بازیهای کشیدنی و هل دادنی در اختیار او بگذارید.

■ برای اینکه از زمین برداشتن اشیا را برای او آسانتر کنید، وقتی از حالت ایستاده خم می‌شود به او کمک کنید.

■ با توپ بازی آرام، او را تشویق کنید لگد زدن را تمرین کند.



عضلات باسن و زانو را ورزش دهید

برای تسریع رشد عضلات کودک، به او نشان دهید چگونه چمباتمه بزند. او را تشویق کنید از شما تقلید کند. با نگهداشتن دستهایش، با او «عمو زنجیرباف» بازی کنید.

۲۱ ماهگی



در این سن کودک شما می‌تواند بدون اینکه بیفتد، اشیا را بردارد. او به‌آسانی رو به عقب راه می‌رود. می‌تواند در حالی که هر دو پا را روی هر پله می‌گذارد، بدون گرفتن از جایی از پله‌ها بالا برود، و می‌تواند به‌سرعت توقف کند و کنجها را دور بزند. او بازیهایی مثل فوتبال را نیز راحت‌تر انجام می‌دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای تشویق حرکات زیادی که اکنون قادر به انجام دادن آنهاست، او را در بیشتر فعالیتهای خود شرکت دهید. اجازه دهید کارهایی مثل بالا رفتن از پله‌ها، رقصیدن، شستن صورت، و غیره را همراه شما انجام دهد.



دامنه فعالیتهای او را توسعه دهید

کودک شما مجذوب تمام کارهای شماست و دوست دارد تمام حرکات شما را تقلید کند. از هر فرصتی برای شرکت دادن کودکتان در فعالیتهای روزمرهٔ خود استفاده کنید.

دو سالگی



کودک شما شروع به کسب هماهنگی عضلانی کرده است و از حرکات شبیه رقص لذت می‌برد. او می‌تواند بدود ولی قادر نیست سرعت خود را کاهش دهد یا کنجها را دور بزند، و می‌تواند به‌راحتی چمباتمه بزند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای اینکه فرصت حرکات هماهنگ را به او بدهید همراه او با موسیقی برقصید، این کار باید شامل اعمال زانو زدن، تاب خوردن، دست زدن، و آواز خواندن باشد.

■ انتظار نداشته باشید به‌راحتی دور کنجها بدود یا توقف کند. عضلات کنترل‌کنندهٔ دویدن و دور زدن هنوز به اندازهٔ کافی نیرومند نشده‌اند.



با او برقصید و آواز بخوانید

حرکت کردن با موسیقی از فعالیتهایی است که کودک شما از انجام دادن آن لذت می‌برد. این کار برای کودک، تمرینی برای انجام محدودهٔ وسیعی از حرکات نیز هست.

۲/۵ سالگی



کودک شما می‌تواند بپرد و پاهای خود را از زمین جدا کند، و نیز می‌تواند روی سر پنجه راه برود. او به اندازهٔ کافی در نگه داشتن خود بر روی پاهایش تسلط دارد که یک جسم شکستنی را حمل کند و می‌تواند برادر یا خواهر کوچکترش را روی پاهایش بنشاند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ با فراهم کردن یک اسباب‌بازی که وقتی روی آن می‌نشیند بتواند آن را به جلو براند، همزمان هم علاقهٔ او به حرکت را ارضا کنید و هم عضلات او را تقویت نمایید.

■ با انجام بازیهای مستلزم پریدن و راه رفتن بر روی سرپنجه، چالاکی او را تقویت کنید.



اسباب‌بازی متحرکی به او بدهید

یک اسباب‌بازی چرخدار به او بدهید که بر روی آن بنشیند و با پاهایش آن را به جلو براند. احتمالاً سن او برای دوچرخه‌سواری کم است ولی اسباب‌بازیهای متحرک ساده‌تر و مناسبی می‌توان یافت.



کودک شما بسیار چالاکتر شده است. او می‌تواند با گذاشتن هر پا روی یک پله، از پله‌ها بالا برود، از روی پلهٔ آخر به پایین بپرد، لحظه‌ای روی یک پا بایستد، دستهایش را مانند بزرگسالان هنگام راه رفتن تاب بدهد، و می‌تواند سه‌چرخه سوار شود.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ اجازه دهید با انجام بازی لی‌لی یا به نوبت جهش کردن روی هر یک از پاها در حالی که دستهایش را گرفته‌اید، تمرین پریدن کند.

■ با رژه رفتن همراه موسیقی، تاب دادن دستها را تمرین کنید.

■ برای تقویت عضلات ساق پا و افزایش انعطاف‌پذیری در پاهایش، سه‌چرخه در اختیارش بگذارید.

■ اطمینان جسمانی او را با اسباب‌بازیهای حرکتی مثل تاب، الاکلنگ، و سرسره افزایش دهید.



با او بازیهای جهشی انجام دهید

کودک شما از انجام بازیهای جهشی مثل لی‌لی لذت می‌برد؛ که در عین حال برای مصرف کردن انرژی اضافی او نیز مفید است. جهیدن را در بازیهای دیگر نیز بگنجانید.



کودک شما کاملاً فعال شده است و هماهنگی خوبی دارد. او مدام به این سو و آن سو می‌دود و می‌جهد، می‌پرد، و بالا می‌رود، و با طی کردن هر پله با یک پا به سرعت از پله‌ها پایین می‌رود. او حتی می‌تواند یک فنجان مایع را بدون ریختن آن حمل کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ فعالیتهایی را به او پیشنهاد کنید که نیازمند هماهنگی عضلانی باشد. او اکنون باید بتواند طناب‌بازی و بسیاری از بازیهای فیزیکی دیگر را به‌خوبی انجام دهد.

■ او را با خود به زمینهای بازی که وسایل بازی مختلفی دارند ببرید. اگر باغ یا حیاط دارید، بیرون منزل و روی چمن، چارچوبی برای بالا کشیدن نصب کنید که مستحکم باشد و امکانی برای فعالیتهای عضلانی فراهم آورد.



بگذارید طناب‌بازی کند

در این بازی تمام عضلات او با هم کار می‌کنند و تمرینی برای انجام محدودهٔ وسیعی از حرکات است. سعی کنید کودک به وسایل بازی خارج از منزل دسترسی داشته باشد.



قدرت هماهنگی کودک شما کاملاً شکل گرفته است و او قادر است حرکات بسیاری را انجام دهد. او می‌تواند روی یک خط مستقیم راه برود، با طی کردن هر پله با یک پا از پله‌ها پایین برود، یک پا در میان طناب‌بازی کند، با اطمینان بالا برود، و از اسباب‌بازیها و بازیهایی با حرکات سریع لذت ببرد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ با فراهم کردن کفش اسکیت، تخته اسکیت، یا چوب پا[1] که امکان تمرینات حرکتی را به او می‌دهند، حس ماجراجویی او را تشویق کنید. احتمالاً او فقط قادر خواهد بود مدت کوتاهی روی آنها بماند.

■ او را به زمینهای بازی ببرید تا بتواند از وسایل بازی بالا برود و با آنها تاب بخورد. اگر باغ یا حیاط دارید در آن تاب نصب کنید، طنابهایی را به شاخه‌های درختان بیاویزید و یا یک خانهٔ درختی بسازید.



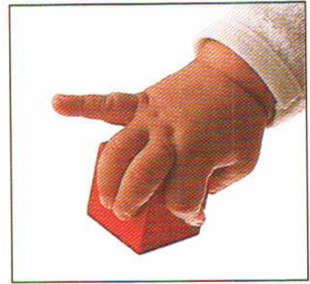
ماجراجویی او را تشویق کنید

اسباب‌بازیها یا وسایلی در اختیار او بگذارید که هماهنگی و قدرت مانور او را طلب کند. با پوشاندن لباسهای محافظ، ایمنی او را حفظ کنید.

---

۱. دو عدد چوب که به‌دست می‌گیرند و با قرار دادن پا بر روی زائده‌ای بر روی آنها، بالاتر از سطح زمین قرار گرفته و راه می‌روند.

رشد مهارتهای دستی


کودکان خردسال مکعب را با کف دست می‌گیرند


کودکان بزرگتر قادر به استفادهٔ دقیق از شست و انگشتان خود می‌باشند

نوزادان در بدو تولد دارای چند بازتاب (رفلکس) غیرارادی هستند. برای کسب مهارتهای دستی ابتدا باید این بازتابها از بین بروند. بازتاب چنگ زدن نوزاد، که آنقدر نیرومند است که می‌تواند وزن او را تحمل کند، باقیمانده‌ای از عصری است که نیاکان بدوی ما لازم بوده به شاخه‌های درختان چنگ بزنند. این بازتاب باید از بین برود تا کودک بتواند به‌طور ارادی چنگ بزند و چیزی را در دست بگیرد. بازتاب یکه خوردن نیز، که همهٔ نوزادان از آن برخوردارند، به صورت باز کردن انگشتانش به شکل ستاره به طرف بیرون تظاهر می‌یابد. این بازتاب باید کنار گذاشته شود تا کودک بتواند نوشتن با مداد را بیاموزد.

کودک خردسال از دهان خود به‌عنوان عضو اصلی لامسه استفاده می‌کند. بعدها انگشتها جای آن را می‌گیرند. در طی سال اول، او چنگ زدن خود را اصلاح می‌کند، طوری که به جای گرفتن مکعب با کف دست می‌تواند آن را بین انگشتان شست و اشاره خود نگهدارد. این پیشرفت ویژه است که ما را از سایر گونه‌های جانوران متمایز می‌کند. هیچ گونهٔ دیگری دارای چنین تواناییهای برجستهٔ استفاده از دستها نیست. پیشرفت مهم دیگر هنگامی است که کودک شما به آسانی جسمی را رها می‌کند، در این حال عضلات مخصوص رهاسازی یاد گرفته‌اند در مقابل عضلات مربوط به نگهداشتن عمل کنند طوری که این دو گروه عضلات متضاد، با یکدیگر همکاری می‌کنند.

شما می‌توانید با انجام فعالیتهای ارائه شده در نمودارها به کودک خود در کسب و تکمیل این مهارتها، که هر روزه در غذا خوردن، لباس پوشیدن، و بازی به کار می‌روند، و برای مستقل شدن او ضروری هستند، کمک کنید.

بحثی در بارهٔ دستکاری اعضای تناسلی

کودکان معمولاً در اواخر سال اول زندگی به وجود اعضای تناسلی پی می‌برند، ولی بدون کسب لذت واضحی آنها را دستکاری می‌کنند. این دستکاری نهایتاً سبب احساس لذت می‌شود و شباهت بیشتری به استمنا پیدا می‌کند. اکثریت کودکان، چه پسر و چه دختر، استمنا می‌کنند و این یک رفتار کاملاً طبیعی است. بازی کردن با اعضای تناسلی سبب کور، دیوانه، یا همجنس‌باز شدن آنها نمی‌شود. هیچ دلیلی ندارد که این عمل را تقبیح کنید یا مورد مخالفت قرار دهید، زیرا این کار موجب احساس گناه در کودک و مخفی‌کاری او می‌شود. اگر در ملاء عام استمنا کرد، بهترین راه برخورد با این کار منحرف کردن حواس اوست و نه سرزنش کردن یا نشان دادن مخالفت و ناراحتی خود.[1]



۱. ما با توجه به تعالیم دین اسلام در مورد این دیدگاه مؤلف تردید داریم. بر علما و روانشناسان مسلمان است که نظر دقیق اسلام در مورد نحوهٔ برخورد با این امر





«قطار بدون دودکش»: در حدود ۲/۵ سالگی کودک شما می‌تواند این ساختار را، اگر به او یاد دهید، بسازد.

«قطار با دودکش»: کودک شما قبل از ۲/۵ سالگی توانایی تقلید این کار را ندارد.

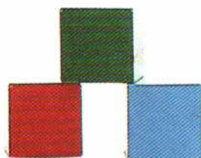




برج: کودک شما تا قبل از ۱۸ ماهگی نمی‌تواند ۳ یا ۴ مکعب را روی هم بگذارد. فقط در حدود ۲ تا ۲/۵ سالگی می‌تواند برجی با ۴ تا ۸ مکعب بسازد.

برجی با ۹ یا ۱۰ مکعب: در حدود سه سالگی کودک شما ممکن است قادر به ساختن برج بلند باشد.

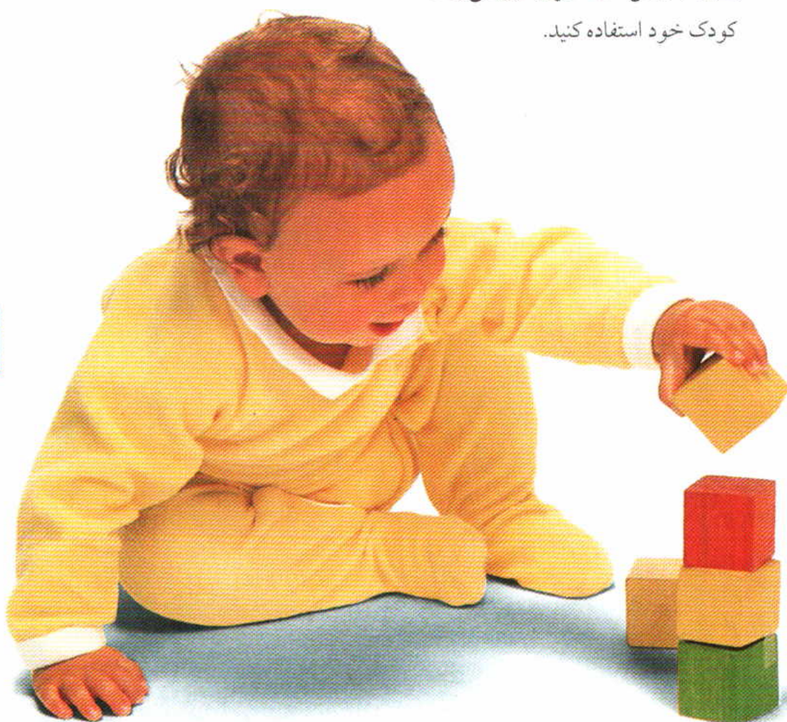
مکعبهای ساختمان‌سازی: می‌توانید از این اسباب‌بازی که برای تمام سنین بسیار باارزش است، برای ارزیابی رشد کودک خود استفاده کنید.



«پل»: کودک شما حداقل قبل از ۳/۵ سالگی مهارت کافی برای ساختن این شکل را ندارد.



«دروازه»: در حدود ۴/۵ سالگی کودک شما باید قادر باشد از عهدهٔ ساختن ساختارهای پیچیده‌تر، بعد از اینکه نحوهٔ ساختن را به او نشان دادید، برآید.



نزد کودکان را تبیین نمایند.ـمترجم.

نوزاد



کودک شما بیشتر اوقات دستهای خود را محکم بسته نگه می‌دارد. به علت بازتاب «چنگ زدن»، او انگشت شما را محکم می‌گیرد. اما وقتی یک صدای بلند ناگهانی یا حرکت شدید او را بترساند، انگشتان خود را در اثر بازتاب «یکه خوردن» باز می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ کودک شما برای اینکه بتواند چیزی را به طور ارادی بگیرد، باید قبلاً بازتاب چنگ زدن را از دست داده باشد. شما می‌توانید با دادن انگشتان اشاره خود به دست او و دیدن اینکه تا چه قدر می‌توانید آنها را بکشید، از بین رفتن این بازتاب را بیازمایید.





بازتاب چنگ زدن او را بیازمایید

اجازه دهید کودک به انگشتان اشارهٔ شما چنگ بزند و ببینید تا چه حد می‌توانید انگشتانتان را بکشید. بازتاب چنگ زدن ظرف چند هفتهٔ اول ضعیف می‌شود.

۴ هفتگی



بازتاب چنگ زدن کودک شما در حال محو شدن است ولی او هنوز هم دستان خود را بسته نگه می‌دارد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای تشویق او به شل کردن انگشتانش، بازیهایی بکنید که ضمن آن بتوانید انگشتانش را یکی‌یکی باز کنید، مثل «این میگه بریم دزدی».



انگشتانش را یکی یکی باز کنید

بازیهایی مثل «این میگه بریم دزدی» را که ضمن آن بتوانید انگشتان کودک را باز و از یکدیگر جدا کنید، انجام دهید. این کار را با انگشتان پای کودک نیز می‌شود انجام داد.

۶ هفتگی



بازتاب چنگ زدن کودک شما تقریباً به‌طور کامل از بین رفته است. دستهای او بیشتر وقتها باز است.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ کاری کنید کودکتان از وجود دستهایش آگاه شود. بازی «این میگه بریم دزدی» را ادامه دهید و در عین حال کف دست و نوک انگشتان او را با چیزهای نرم و خزمانند قلقلک دهید. همچنین دستانش را به نرمی ماساژ دهید و بمالید.





او را از وجود دستهایش آگاه کنید

دستها و انگشتان او را به نرمی بمالید و قلقلک دهید. اجسامی با حالات مختلف از نظر نرمی، زبری، صافی و غیره را به دستهای کودک بمالید یا روی آنها بکشید.

۸ هفتگی



دستهای کودک شما هر چه بیشتر و راحت‌تر باز می‌شود و او رفته رفته نسبت به آنها آگاهی پیدا می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ با استفاده از انواع محرکهای تماسی آگاهی او را نسبت به دستانش افزایش دهید. اشیائی با حالات مختلف (از نظر نرمی و زبری و غیره) برای این منظور مناسب است.

■ هنگامی که چیزی را در دست کودک خود می‌گذارید آن را در امتداد چینهای دست قرار دهید. به یاد داشته باشید که نوک انگشتان کودک حساسترین قسمت دستش هستند، هرچند ابتدا او اشیا را با کف دست می‌گیرد و انگشتانش را به صورت مستقیم روی آنها پایین می‌آورد.



آگاهی او از دستانش را افزایش دهید

اجازه دهید کودکتان اسباب‌بازیها یا اشیایی با زبری، دما، و جنسهای مختلف را لمس کند. آب، پودر بچه و پوست گرم انسان نیز برای این امر مناسب است.

۱۲ هفتگی



بازتاب چنگ زدن کودک شما از بین رفته است. او اغلب دستهایش را باز نگه می‌دارد و به آنها نگاه می‌کند. اگر جغجغه در دست او قرار دهید آن را می‌گیرد، و حتی چند دقیقه آن را نگه می‌دارد. به نظر می‌رسد دوست دارد چنگ بزند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای تقویت و تکامل نحوهٔ چنگ زدن او، جغجغه به دستش بدهید.

■ در حالی که به پشت خوابیده است و می‌تواند دستهایش را ببیند، با انگشتهایش بازی کنید.

■ چیزی در اختیار او بگذارید که بتواند به آن نگاه کند و دستش را به طرف آن دراز کند. فرفره و اسباب‌بازیهای مختلفی را در بالای تخت او آویزان کنید یا در میان تخت یا کالسکه‌اش بگذارید تا به آنها دست بزند.

■ کاری کنید احساسهای مختلف را تجربه کند، مثلاً دستهایش را هنگام استحمام به آب بزنید، و اسباب‌بازیهایی با جنسهای متفاوت به او بدهید.



چیزی بدهید که در دست بگیرد

یک جغجغه در دستان کودک بگذارید و آن را چند بار تکان دهید. جنس و صدای جغجغه کنجکاوی کودک را تحریک می‌کند.

۱۶ هفتگی



کودک شما به تدریج کنترل دستها و پاهای خود را به دست می‌آورد، او دستها و پاهایش را با هم تکان می‌دهد، پایش را روی زانوی پای دیگرش می‌گذارد، و کف پاهایش را روی تشک قرار می‌دهد. او جغجغه را تکان می‌دهد ولی قادر نیست آن را از زمین بردارد. او لباسهایش را به عنوان بازی روی صورتش می‌کشد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ هنگامی که دراز کشیده یا تکیه داده است، با نشان دادن اشیای جالب توجه به او، وادارش کنید دست خود را به سوی آنها دراز کند.

■ هرگاه دست خود را برای گرفتن چیزی بیش از حد لازم دراز کرد، کاری کنید که بتواند آن شیء را بگیرد. به خاطر موفقیت او بخندید. او نیز همراه شما می‌خندد و خشنود می‌شود.

■ برای اینکه او را تشویق کنید با دستهایش صدا درآورد، جغجغه‌های متفاوتی در اختیار او بگذارید.



اشیای جالب توجه به او نشان دهید

چیزهای متفاوتی به او نشان دهید تا دستش را به طرف آنها دراز کند. ممکن است دستش را بیش از حد لازم دراز کند، در این صورت آنها را در دستش قرار دهید.

۲۰ هفتگی



کودک شما انگشتان پای خود را یافته است و می‌تواند مشت خود را در دهان بگذارد. در واقع او هر چیزی را در دهان می‌گذارد. او برای اشیای بزرگ هر دو دستش را دراز می‌کند و اشیا را با قسمتی از کف دست که در طرف انگشت کوچکش قرار دارد می‌گیرد. کودک شما به هر چیزی که در دسترس باشد چنگ می‌زند. او از مچاله کردن کاغذ لذت می‌برد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای تشویق او به اینکه انگشتانش را باز و چیزی را رها کند، بازیهای بده‌بستانی با او انجام دهید.

■ آگاهی او از انگشتان پایش را با گذاشتن آنها در دهانش و بازی کردن با آنها طوری که آنها را ببیند، مثلاً در بازی «این میگه بریم دزدی»، تقویت کنید.

■ به او دستمال کاغذی بدهید تا با آن بازی کند.



دادن و گرفتن را با او تمرین کنید

با گذاردن چیزی در دست او و بعد باز کردن انگشتانش و پس گرفتن آن، با او بازی کنید. او برای شیر خوردن دستش را به سوی شیشهٔ شیر دراز می‌کند. سعی کنید او را وادارید شیشه را به شما پس دهد.

۲۴ هفتگی



حرکات کودک شما کاملتر و ظریفتر شده است و او یاد گرفته است چیزی را از یک دست به دست دیگرش بدهد. اگر چیزی در دستش باشد آن را می‌اندازد تا چیز دیگری را بردارد. او می‌تواند شیشهٔ شیرش را نگهدارد و می‌تواند چنگ بزند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای تشویق حرکات ظریفتر انگشتان، انواع مختلفی از غذاهایی را که می‌توان با دست خورد در اختیار او بگذارید.

■ برای ظریفتر کردن نحوهٔ چنگ زدن او، کم‌کم غذا خوردن مستقل با قاشق را به او بیاموزید.

■ به او نشان دهید چگونه اشیا را از یک دست به دست دیگرش بدهد.



شروع به دادن غذاهای دستی کنید

انواع بیسکویت، نان سوخاری، تکه‌های نان پخته شده از آرد سبوس‌دار، و قطعات پنیر غذاهای بسیار خوبی هستند که کودک می‌تواند به آسانی آنها را با دست بردارد و بدون کمک دیگران به طور مستقل بخورد.

۲۸ هفتگی



کودک شما اشیا را با دقت بیشتری در چنگ خود می‌گیرد و برای رسیدن به آنها انگشتان خود را دراز می‌کند. او می‌تواند چیزی را به‌راحتی دست به دست کند، وقتی می‌خواهد چیز دیگری را بردارد، چیزی را که در دست دارد نگه می‌دارد، با اسباب‌بازیها روی میز می‌زند، و با دقت بیشتری با قاشق غذا می‌خورد. او می‌تواند به تنهایی غذاهای ساده‌ای را که با دست می‌شود خورد، مثل بیسکویت، بخورد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ او را با ظرف غذا تنها بگذارید تا تغذیهٔ مستقل را شروع کند. بگذارید غذا خوردن را با انگشتان شروع کند و با قاشق به پایان ببرد. غذاهایی که با انگشت می‌شود برداشت و خورد، زیاد به او بدهید.

■ برای تسریع تکامل قدرت چنگ زدن کودک، قطعات پنیر را در حدی که برداشتن آنها برای او میسر باشد کوچکتر و کوچکتر کنید.



تغذیهٔ مستقل را ادامه دهید

اجازه دهید کودکتان با سرعت خودش پیشرفت کند. غذا را در ظرف بگذارید و قاشقی در کنار آن قرار دهید و بگذارید کار خودش را بکند. او ممکن است با انگشتان خود غذا بخورد یا از قاشق استفاده کند.

۳۲ هفتگی

کودک شما از ایجاد سر و صدا با به هم زدن اسباب‌بازیهایش لذت می‌برد. حرکات او به اندازه‌ای دقیق شده که می‌تواند کاغذ را پاره کند. کودک شما می‌تواند چیزی را محکم در انگشتانش نگه دارد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ علاقهٔ او را به تولید صدا با دادن قاشق، در قابلمه، یا طبل اسباب‌بازی برای سر و صدا کردن ارضا کنید.

■ به او بیاموزید یک مکعب را بردارد و سعی کند آن را روی یک مکعب دیگر بگذارد. او می‌تواند دو مکعب را روی هم بگذارد.

چیزی برای صدا درآوردن به او بدهید

قاشقهای چوبی، ظروف فلزی، ماهیتابه و در قابلمه، یا طبل اسباب‌بازی و یا وسیلهٔ دیگری که بتواند با آن صداهای مختلفی را تولید کند، در اختیار او بگذارید.

۳۶ هفتگی

حرکات کودک شما دقیقتر شده است و کمتر اشیا را به دهان خود می‌برد. او کم‌کم می‌تواند با انگشت سبابهٔ خود اشاره کند. می‌تواند به جلو خم شود و اجسام کوچک را به راحتی بردارد، و می‌تواند دو مکعب را کنار هم بگیرد، گویی مشغول مقایسه کردن آنهاست. او ممکن است بتواند چیزی به کوچکی نخود را با انگشتان و شست خود بردارد یا برای انجام این کار تلاش کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ با گذاشتن دقیق مکعبها روی یکدیگر و در کنار هم، به کودک خود نشان دهید که اندازه و حجم آنها یکسان است.

■ بازیهای اشاره‌ای، مثل شکل ساده شدهٔ «قایم باشک» را انجام دهید.

■ حداقل روزی یک بار غذایی درست کنید که حاوی قطعات کوچکی از غذا که بتواند با دست بردارد، باشد.

او را به ساختن تشویق کنید

مکعبهای اسباب‌بازی هم‌اندازه را روی یکدیگر و کنار هم قرار دهید تا او ببیند. با این حال او هنوز قادر به ساختن حتی یک برج کوچک هم نیست.

۴۰ هفتگی

کودک شما می‌تواند شیء کوچکی را با کنار هم آوردن انگشتان شست و سبابه از زمین بردارد، که پیشرفت بزرگی است. او انگشت سبابه‌اش را به طرف اشیا می‌برد، و می‌تواند عمداً چیزی را رها کند. او تقریباً قادر است برجی با دو مکعب بسازد و فعالانه اسباب‌بازیهای صدادار را بررسی می‌کند. مثلاً با زبانهٔ داخل زنگوله ور می‌رود.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ با قرار دادن اسباب‌بازیهای متعدد در چنگ او که بتواند آنها را رها کند، به او رها کردن چیزها را تمرین بدهید. در صورت تمایل، آنها را به اطراف روروک او ببندید. هنگامی که چیزی را رها می‌کند با ابراز خرسندی تشویقش کنید.

■ او را تشویق کنید یک توپ را به طرف شما بغلتاند. وقتی نشسته است آن را به طرف وسط پاهای او بغلتانید تا بتواند آن را بگیرد.

حرکات را نمایش دهید

به او نشان دهید چگونه چیزهای کوچک را داخل یک ظرف بگذارد یا از آن بیرون آورد. وقتی از شما تقلید کرد، خرسندی خود را نشان دهید.

۴۴ هفتگی



کودک شما می‌تواند به‌سادگی اشیا را رها کند، و می‌تواند مدت زیادی را صرف گذاشتن چیزهای مختلف در داخل ظروف و درآوردن آنها کند. اگر دست خود را به طرف او دراز کنید، چیزی را که در دست دارد به سوی شما می‌گیرد. او دوست دارد بازیهای دست زدنی مثل «دس‌دسی» را انجام دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ رها کردن آسان اشیا حرکتی است که تسلط بر آن و کنترل آن برای مغز دشوار است و به تمرین زیاد احتیاج دارد. مقدار زیادی چیزهای کوچک برای او فراهم کنید تا داخل ظروف بگذارد و از آنها بیرون آورد.

■ بازیِ دادن اشیا به یکدیگر و پس گرفتن آنها را، بدون اینکه او را مجبور به رها کردن کنید، انجام دهید.

■ بازیهایی انجام دهید که شامل حرکات نوسانی مکرر و موزون هستند.



او را در رها کردن اشیا تمرین دهید

به او چند قوطی و یک جعبه، چند مکعب و یک سبد، یا چند قاشق چوبی و یک کاسهٔ پلاستیکی بدهید تا داخل گذاشتن و بیرون آوردن اشیا را تمرین کند.

۴۸ هفتگی تا یک سالگی



در این سن کودک شما می‌تواند اشیا را از روی قصد پرتاب کند. او دیگر همه چیز را در دهان خود نمی‌گذارد. همچنین او سعی می‌کند دو مکعب را با یک دست بگیرد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای اینکه گرفتن بیش از یک مکعب در یک دست را تمرین کند، مرتب دو مکعب در یک دستش قرار دهید.

■ او را تشویق کنید مقدار بیشتری از غذایش را با قاشق بخورد.



دو مکعب به دستش بدهید

اجازه دهید کودکتان به احساس در دست گرفتن بیش از یک مکعب عادت کند، هرچند هنوز هم یکی یا هر دو را خواهد انداخت.

یک سالگی تا ۱۳ ماهگی



کودک شما هر چه بیشتر به تنهایی غذا می‌خورد و مقدار کمتری از غذا را می‌ریزد. او می‌تواند دستش را برای رساندن غذا به دهان بچرخاند. او از پرتاب کردن اشیا لذت می‌برد، می‌تواند با مداد خط بکشد، و قادر است دو مکعب را در دستش بگیرد. چون بر رها کردن اشیا تسلط یافته است، می‌تواند برجی با دو مکعب بسازد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای اجتناب از سرخوردگی ناشی از ریختن غذا، فقط غذاهای نیمه مایع را بگذارید به تنهایی بخورد.

■ یک مداد یا مداد رنگی کوتاه و کلفت و مقدار زیادی کاغذ ارزان‌قیمت برای خط‌خطی کردن در اختیار وی بگذارید. نقاشیهایش را در معرض دید او قرار دهید.



غذاهایی بدهید تا با قاشق بخورد

اگر بیشتر اوقات غذاهای جامدی به کودک بدهید که به قاشق می‌چسبند و به سادگی نمی‌ریزند، او تشویق می‌شود مستقل غذا بخورد.

۱۵ ماهگی



کودک شما می‌تواند یک فنجان را بردارد و نگهدارد، از آن بنوشد، و بدون اینکه زیاد بریزد آن را به زمین بگذارد. او می‌تواند با قاشق غذا بخورد و بدون اینکه چیزی از آن بریزد آن را به دهان برساند. او می‌تواند برجی با سه مکعب بسازد، سعی می‌کند صفحات کتاب را ورق بزند، و برخی از لباسهایش را خودش به تن کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ او را در برج‌سازی با روی هم چیدن مکعبهای اسباب‌بازی، زیاد تمرین دهید.
■ کتابهایی با اوراق ضخیم به او بدهید و به او نشان دهید چگونه آنها را ورق بزند.
■ هنگامی که سعی می‌کند لباس بپوشد صبور باشید و به او نشان دهید چگونه جوراب، کفش، و کلاه خود را بپوشد.
■ همراه هم با وسایل ساده مثل دایره زنگی، طبل، و پیانوی اسباب‌بازی موسیقی بنوازید.



با او تمرین برج‌سازی کنید

کودک نوپای شما اکنون می‌تواند سه مکعب را روی یکدیگر بگذارد. برای افزایش مهارت کودکتان در این زمینه، همراه او برج بسازید.

۱۸ ماهگی



علاوه بر انواع حرکات ظریف دیگر، کودک شما می‌تواند صفحات کتاب را ورق بزند، هرچند هر دو یا سه صفحه را با هم ورق می‌زند. او علاقهٔ شدیدی به زیپ و دکمه و مانند آنها دارد. او می‌تواند به‌طور کاملاً مستقل غذا بخورد، از جمله می‌تواند مایعی را از فنجان بنوشد، بدون اینکه چیزی از آن را بریزد. او همچنین از نقاشی با انگشت و خط‌خطی کردن لذت می‌برد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ تسلط بر حرکتی مثل پیچاندن برای مغز و عضلات مشکل است. بنابراین با وسایلی که به حرکات ظریف انگشتان احتیاج دارند با او مقدار زیادی تمرین کنید. مثلا وسایل بازی که شامل وسایل مختلفی همچون دستگیره، اهرم، و شماره‌گیر، یا دکمه، زیپ، بندهای چسبی، و دکمه‌های فشاری باشد در اختیار او بگذارید.
■ مقدار زیادی کاغذ و مداد رنگی یا مداد شمعی در اختیار او بگذارید.



چیزهایی برای کار با دست به او بدهید

حرکات چرخاندن، پیچاندن، شماره گرفتن، و لغزاندن، همگی نیازمند تمرین زیاد با مجموعه اسباب‌بازیهای کارگاهی یا اسباب‌بازیهای مشابه هستند.

دو سالگی



در این سن کودک شما می‌تواند صفحات کتاب را یکی‌یکی ورق بزند و می‌تواند جورابها، کفشها، و دستکشهایش را بپوشد. او می‌تواند با چرخاندن دستگیره، در را باز کند، در بطریهای شل را باز کند، زیپ را باز و بسته کند، و مداد را به صورت هدفدارتری روی کاغذ بکشد. او می‌تواند برجی با چهار مکعب بسازد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ پوشیدن لباس به طور مستقل مستلزم مجموعه‌ای از حرکات ظریف است، بخصوص اگر لباسها دارای دکمه، دکمه فشاری، یا زیپ باشند. اجازه دهید خودش لباسش را انتخاب کند و پوشیدن و درآوردن آن را تمرین کند. با این حال هنوز شلوارهای زیپ‌دار به کودک خود نپوشانید.
■ امکان تمرین بیشتر برای عضلات کوچک را می‌توانید با استفاده از اسباب‌بازیهایی که قطعاتشان با هم جفت می‌شوند، مثل اسباب‌بازیهای ساختمان‌سازی، فراهم آورید.



تشویق کنید خودش لباس بپوشد

اگر اجازه دهید کودکتان لباسهایش را تا آنجا که ممکن است خودش بپوشد و درآورد، فرصتهای فراوانی برای انجام حرکات ظریف انگشتان به او داده‌اید.

۲/۵ سالگی



کودک شما می‌تواند دانه‌هایی مانند تسبیح را به نخ بکشد و دکمه‌ای را که محل آن مناسب باشد و سوراخ دکمه نیز شل باشد ببندد. بنابراین او می‌تواند شلوار، شلوارک، جلیقه، و گاهی پیراهن خود را به تن کند و درآورد. نقاشیهای او گویاتر شده است و می‌تواند برجی به ارتفاع هشت مکعب بسازد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ کودکتان را تشویق کنید شکلهای پیچیده‌تری با اسباب‌بازیهای ساختمانی بسازد.

■ یک سه‌پایهٔ نقاشی بخرید و آن را همراه با مقدار زیادی کاغذ و انواع مواد نقاشی و رنگ‌آمیزی در اختیار کودک قرار دهید.



او را تحریک به حرکات ظریفتر کنید

اسباب‌بازیهای ساختمانی و مانند آن به او بدهید تا مدلهای پیچیده‌تری که نیاز به فشردن و چسباندن قطعات به هم و استفاده از عضلات کوچک دست دارد بسازد.

سه سالگی



کودک شما می‌تواند یک تصویر قابل تشخیص بکشد، می‌تواند دکمه‌هایش را به تنهایی ببندد و باز کند، و بنابراین در صورت تمایل لباسهای خود را به طور کامل بپوشد یا از تن درآورد. او می‌تواند برجی به ارتفاع ۹ مکعب بسازد. همچنین شروع به استفاده از قیچی کرده است که پیشرفت بسیار مهمی از نظر هماهنگی مغز با عضلات، و مهارت دستی محسوب می‌گردد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ وظایفی را به کودک خود محول کنید که نیازمند مقداری انعطاف‌پذیری باشد.

■ شکلهای پیچیده‌ای به کودک خود بدهید تا رنگ‌آمیزی کند، دقت کنید کودک رنگها را از خطوط تصویر بیرون نزند.

■ او را با مدلها و کاردستی‌های ساده‌ای که بتواند بسازد آشنا کنید.

■ بازی کردن و بازی ساختن با عروسکهای انگشتی را به او نشان دهید.



او را در مهارت دستها تمرین دهید

از کودک خود بخواهید در انجام کارهای ساده‌ای که مستلزم انواع حرکات هماهنگ می‌باشد، مثل چیدن سفره در وقت غذا، کمک کند.

۴ سالگی



کودک شما می‌تواند، در صورتی که به او یاد دهید و با نگاه کردن به الگویی که شما رسم کرده‌اید، به خوبی دایره رسم کند. او همچنین می‌تواند دو خط مستقیم را که با هم زاویه قائمه می‌سازند، هرچند به‌طور ناقص، با نگاه کردن به الگوی شما رسم کند. مهارت او در کارهای ظریف، مثل چیدن درست سفره، شستن دست و صورتش، مرتب کردن رختخوابش، و مرتب کردن لباسهایش، تا حدود زیادی افزایش یافته است.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ یک تصویر ساده بکشید و از کودک خود بخواهید آن را قطعه‌قطعه کند و سپس همانند یک پازل آنها را در کنار یکدیگر قرار دهد.

■ به اتفاق یکدیگر پازلهای ساده را درست کنید.

■ اسم کودک خود را بنویسید و اجازه دهید اگر می‌خواهد سعی کند از روی آن بنویسد. این کار از نظر آمادگی کودک برای کنترل مداد جهت نوشتن مفید است.

■ یک آدم نیمه‌تمام بکشید و از کودک خود بخواهید آن را تمام کند. (به صفحهٔ ۱۱۲ رجوع کنید.)



امکان حرکات ظریف را فراهم کنید

اکنون کنار هم قرار دادن اشیای کوچک از تواناییهای کودک شماست که کامل شدن آن نیازمند تمرین است. اسباب‌بازیهای کوچکی به او بدهید تا آنها را بچینند.

رشد اجتماعی

کودکان از همان لحظه که به دنیا پا می‌گذارند به خوبی برای تعامل با والدین خود مجهزند؛ آنها دارای غرایز اجتماعی هستند که والدین‌شان را تشویق می‌کند با کودک خود تبادل پیام کنند. به عبارت دیگر هم والدین و هم نوزاد برای اختلاط دوطرفه‌ای که زیربنای تمامی تعاملهای اجتماعی است، آماده‌اند. در مقابل، ارتباط کودک با اسباب‌بازیها امری یک‌طرفه است و کودک نیز این را می‌داند. اسباب‌بازیها می‌توانند او را خوشحال کنند ولی خودشان خوشحال نمی‌شوند. در این نوع ارتباط، هیچ نوع پسخوردی که بتواند سبب ایجاد رابطه‌ای گرم و مستمر گردد، وجود ندارد. کودکان در جستجوی توجه محبت‌آمیز هستند که فقط انسانها می‌توانند آن را فراهم کنند، و فقط انسانها، بخصوص پدر و مادر هستند که می‌توانند با توجه محبت‌آمیز مخصوص به خود، کودک را به موجودی اجتماعی تبدیل کنند.

این پاسخ‌طلبی از دیگران در رفتار تمام کودکان خردسال مشهود است و اگر می‌خواهیم کودکانمان به بزرگسالانی اجتماعی و بامحبت تبدیل شوند باید از همان ابتدا نیازهای آنها را برآورده سازیم و به آنها پاسخ دهیم. با این کار باعث می‌شویم آنها به افرادی پاسخ‌دهنده به دیگران با رفتاری دوستانه، اجتماعی، و بامحبت تبدیل شوند و در این صورت خدمت مناسبی به آنها کرده‌ایم زیرا دیگران نیز آنها را می‌پذیرند و دوست دارند. رابطه‌ای که کودک با والدینش و در وحلهٔ اول با مادرش ایجاد می‌کند، طرحی کلی برای همهٔ روابط دیگر او خواهد بود. کودکان با تقلید از ما اجتماعی می‌شوند. آنها ابتدا از حالتهای صورت تقلید می‌کنند، و بعد از ژستها (اشارات)، بعد از حرکات، و سرانجام از کل الگوهای رفتاری. در همان فاصلهٔ زمانی کوتاه سال اول زندگی، کودک بسیاری از تشریفات پایهٔ اجتماعی را از والدین دریافت می‌کند و می‌آموزد.

بنابراین پدر و مادر مسئولیت دارند که آگاهی اجتماعی خود را بیش از هر زمان دیگری افزایش دهند. کودکان از بدو تولد به صداهای زیر انسانی پاسخ می‌دهند و از همین زمان است که شما باید شروع به صحبت کنید و همیشه به این کار ادامه دهید. با شروع به صحبت کردن با کودک خود، او را در مسیر اجتماعی شدن می‌اندازید.



نوزاد



کودک شما دوست دارد وقتی با او صحبت می‌کنید به شما گوش بدهد، نگاه کند، و پاسخ دهد. او سر خود را به بالا و پایین تکان می‌دهد، دهانش را حرکت می‌دهد، زبانش را بیرون می‌آورد، و بدنش را تکان می‌دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ کاری کنید که کودکتان مکرر با شما تماس پوستی داشته باشد زیرا این کار برای برقراری پیوند اجتماعی ضروری است.

■ با پاسخ دادن به تمامی واکنشهای او یک «گفتگوی» دوطرفه را ترتیب دهید. این کار او را به «صحبت کردن» متقابل تشویق می‌کند.



باکودک پیوند برقرار کنید
نوزاد از ابتدا به ابراز محبت پاسخ می‌دهد. ایجاد پیوند اجتماعی بستگی به تماس چشم با چشم و پوست با پوست دارد.

۱۲ هفتگی



کودک شما سرش را به طرف صدای شما می‌چرخاند و به شما لبخند می‌زند. او خشنودی خود را با لبخند زدن، لگد زدن با پا، و حرکت دادن دستانش نشان می‌دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ بسیاری از برداشتهای اولیهٔ کودک شما از جهان از طریق تغذیه، با شیشه یا پستان، به‌دست می‌آیند. هنگام تغذیه با او تماس چشمی برقرار کنید تا ضمن احساس خوشایند شیر خوردن، ارتباط اجتماعی را نیز تجربه کند.

■ اگر شما با توجه، محبت، در آغوش گرفتن، آرامش بخشیدن، و صداهای آرامبخش به کودکتان پاسخ دهید، او یاد می‌گیرد که مهربان بودن پاداش دارد. اگر به کودک لبخند بزنید او هم در پاسخ و به‌عنوان سلام لبخند می‌زند.



هنگام تغذیه ارتباط چشمی برقرار کنید
از زمان تغذیه برای نزدیکی جسمانی بهره بگیرید؛ کودک را نزدیک خود بگیرید، به چشمانش بنگرید و آرام با او حرف بزنید.

۱۶ هفتگی



کودک شما به کسانی که با او صحبت یا بازی می‌کنند نگاه می‌کند و لبخند می‌زند. او شما و سایر اعضای خانواده‌اش را می‌شناسد. او دوست ندارد مدت زیادی با یک اسباب‌بازی تنها گذاشته شود، و هنگامی که تنها می‌ماند گریه می‌کند. اگر به طرف او بروید دست از گریه برمی‌دارد و بدنش را پیشاپیش پیچ و تاب می‌دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ به صورت اغراق‌شده‌ای برگردید و با کودک خود روبرو شوید، طوری که او به‌راحتی بفهمد که دارید به سوی او می‌روید و به او توجه می‌کنید. تا آنجا که می‌توانید با او ارتباط چشمی برقرار کنید و در تمام حالات و اشارات صورت غلو کنید.

■ هر کاری را که کودکتان انجام می‌دهد تقلید کنید، ولی به صورت اغراق‌آمیز.

■ تا می‌توانید وقت بیشتری برای بازی با او اختصاص دهید. آواز خواندن و بازیهایی که با شعر و حرکات موزون همراه‌اند او را تشویق می‌کنند در پاسخ صدا درآورد.



در پاسخهای خود غلو کنید
هنگام پاسخ دادن به کودک از ژستها و حرکات بزرگ و غلو شده استفاده کنید تا به‌آسانی بفهمد که به او توجه می‌کنید.

۲۰ هفتگی



کودک شما با برگرداندن صورت و بدن از خود شرم و خجالت نشان می‌دهد، ولی به افراد آشنا لبخند می‌زند. او به چهار طریق ارتباط برقرار می‌کند: گریه کردن، صدا درآوردن، حالات صورت، و حرکات بدن. او فرق صدای دوستانه و صدای خشمگین را تشخیص می‌دهد، و نسبت به لبخند زدن و دعوا کردن واکنشهای متفاوتی نشان می‌دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- همهٔ صداهای کودک خود را با تغییر دادن زیر و بم و بلندی صدای خودتان، تقلید کنید.
- اگر کودک فقط گوش می‌کند، توجه او را با صداهای ظریف جلب کنید، موسیقی ملایم بنوازید، دستمال کاغذی مچاله کنید، با زنگهای کوچک صدا درآورید، و یک فرفره نزدیک تخت او قرار دهید.
- همهٔ میهمانان خود را به کودک معرفی کنید تا به افراد غریبه عادت کند.



توجه او را جلب کنید

اگر کودک شما به جای پاسخ دادن فقط گوش می‌دهد، صداهای ظریفی ایجاد کنید که توجه او را جلب کند.

۲۴ هفتگی



کودک شما به‌طور آشکار و به سرعت در حال پیشرفت است. او با حرکاتی همچون نوازش کردن، ضربه زدن، چنگ زدن، و سیلی زدن واکنش نشان می‌دهد. او ممکن است به‌عنوان سلام گفتن یا نشان دادن علاقه دست خود را به صورت شما بکشد. در این سن ممکن است از غریبه‌ها بترسد و احساس تعلق خود به شما را با چنگ زدن به شما و نگه داشتن شما، نشان دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- اگر کودک شما حرکات بدن زیادی از خود نشان می‌دهد، حرکات و اشارات جدیدتری به او یاد دهید. وقتی می‌روید تا او را بغل کنید، دستهای خود را باز کنید؛ او از شما تقلید خواهد کرد.
- حرکات پراحساس و اغراق‌آمیز نشان دهید و زیر و بم صدای خود را با حرکت خود تطبیق دهید. صبر کنید تا کار شما را تکرار کند.
- به معرفی کردن غریبه‌ها ادامه دهید و به کودک خود برای عادت کردن به آنها وقت کافی بدهید.



اشارات و حرکات جدید را تشویق کنید

واکنشهای متنوعی نسبت به اداها و اطوار او نشان دهید تا انواع مختلف پاسخها و واکنشها را بیاموزد.

۲۸ تا ۳۶ هفتگی



کودک شما به یک کودک دیگر نگاه می‌کند، دستش را به طرف او دراز می‌کند، و او را لمس می‌کند. او دوست دارد در بازیهایی مثل «دس‌دسی» و «این میگه بریم دزدی» شرکت کند. کودک شما برای اینکه به او توجه کنید سرفه می‌کند، صداهای حلقی درمی‌آورد، جیغ می‌کشد، گریه می‌کند، و حباب تولید می‌کند که همگی با حالات صورت و سایر اشارات محاوره‌ای همراه است.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- مقدار زیادی محبت جسمانی از خود نشان دهید. تجربیات لمسی را تشویق کنید و بازیهای تماسی زیادی انجام دهید.
- اگر کودک شما زیاد از خودش صدا درمی‌آورد، صداهای او را تقلید کنید. سپس صدای جدیدی درآورید و صبر کنید تا پاسخ دهد. به این ترتیب به‌زودی یاد می‌گیرد که صدا به معنی ارتباط برقرار کردن است.
- استقلال او را از طریق تغذیهٔ مستقل تقویت کنید، از آزمایشگری او استقبال کنید.
- کلمهٔ «نه» را محکم ادا کنید تا او پاسخ منفی را درک کند.



زیاد محبت کنید

سعی کنید از هر فرصتی برای اینکه کودک خود را لمس کنید و او نیز شما را لمس کند استفاده کنید.

۳۷ هفتگی تا یک سالگی



کودک شما نام خود را می‌داند و «نه» را می‌فهمد. او حس شوخ‌طبعی دارد و خیلی دوست دارد شما را بخنداند. او با فشردن سر و صورت خود به صورت شما محبت زیادش را نشان می‌دهد. او بعضی از تشریفات اجتماعی مثل «بای‌بای کردن» و بوسیدن را بلد است. اگر اسباب‌بازی او را بگیرید، خشمگین می‌شود.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ رضایت خود را از هر چیز با خندیدن نشان دهید، و در لابه‌لای بازیها و داستانها بخندید و با او شوخی کنید تا حس شوخ‌طبعی او را در برخوردهای اجتماعی پرورش دهید.

■ او را با کودکان دیگر آشنا کنید و گاهی او را با پرستار بچه و سایر اشخاصی که خوب نمی‌شناسد، تنها بگذارید. اگر مراقب دیگری در کار نباشد، کودک به یک شخص وابسته می‌شود و هنگام جدایی احساس ناامنی می‌کند.



تشریفات اجتماعی را نشان دهید

هنگام خروج از منزل حتماً او را ببوسید و برایش دست تکان دهید. در ورود به منزل با او جداگانه سلام و احوالپرسی کنید.

۱۲ تا ۱۵ ماهگی



کودک شما گردهمایی‌های اجتماعی را دوست دارد و گفتگوها را تعقیب و در فواصل گفتگو سر و صدا می‌کند. او می‌تواند یک یا دو کلمهٔ بامعنی به زبان بیاورد، از شما چیزی بخواهد، تشکر خود را نشان دهد، و با شنیدن کلمهٔ «نه» از انجام کارها خودداری می‌کند. سعی می‌کند در فعالیتها مثمر ثمر باشد. او دوست دارد دست شما را برای احساس اطمینان و امنیت بگیرد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ امکان شرکت در وقایع اجتماعی را برای کودک خود فراهم سازید. صندلی مخصوص او را در کنار میز غذا، روروک او را در مرکز اتاق، و محل نشستن او در اتومبیل را بین دیگران قرار دهید.

■ کودک شما ممکن است از غریبه‌ها بترسد یا آنها را دوست نداشته باشد. برای تقویت استقلال وی، او را به ماندن با دیگران عادت دهید.

■ آموزش تشکر کردن را آغاز کنید.

■ هر وقت نیاز به پشتیبانی دارد، دست او را بگیرید و حمایتش کنید.



او را در مرکز امور قرار دهید

کودک خود را تا حد ممکن در فعالیتها شرکت دهید و او را در نزدیکترین مکان به جمع بنشانید.

۱۵ تا ۱۸ ماهگی



کودک شما بیشتر کمک می‌کند، هم در کارهای روزمره خانه و هم در پوشیدن و از تن درآوردن لباسهای خود. او نسبت به افراد خانواده، حیوانات خانگی، و عروسکها محبت نشان می‌دهد. او به بزرگسالان توجه و علاقهٔ رو به تزایدی نشان می‌دهد و دوست دارد از آنها تقلید کند. او به گردهم‌آییهای اجتماعی علاقمند است. او در کنار یک کودک دیگر، ولی نه با او، بازی می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ غریزهٔ یاریگری او را با واگذار کردن کارهای کوچک روزانه به او تقویت کنید.

■ اجازه دهید بعضی از لباسهایش را خودش بپوشد، او می‌تواند جورابهایش را بپوشد و کلاهش را به سر بگذارد.

■ هر وقت می‌توانید او را با کودکان دیگر آشنا کنید. او به‌خاطر لذتی که از شما کسب می‌کند، انگیزهٔ لازم برای برقراری روابط دوستانه با دیگران را پیدا می‌کند. رفتار محبت‌آمیز با بستگان، کودکان دیگر، عروسکها، و حیوانات دست‌آموز را تشویق کنید.



او را تشویق به اظهار محبت کنید

محبت و توجه او را نسبت به دیگران، مثل خواهر و برادر، بستگان، حیوانات دست‌آموز، یا اسباب‌بازیها تحسین کنید.

۱۸ ماهگی تا دو سالگی



کودک شما ممکن است به صورت افراطی به وسایل جلب توجه مثل چنگ زدن به دست شما، زدن شما، و انجام کارهای ممنوعه متوسل شود و غالباً از اطاعت سرباز می‌زند. با این حال با سایر بچه‌ها کمتر دعوا و بیشتر همکاری می‌کند. او ممکن است برای انطباق با همبازی، رفتار خودخواهانه‌اش را تعدیل کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ تا آنجاکه می‌توانید او را با کودکان دیگر درگیر کنید، او را وادارید با آنها بازی کند، و انواع وسایل بازی برای تسهیل اجتماعی شدن او در اختیارش بگذارید.

■ با تقدیر از موفقیتهای کودک خود، از بروز رقابت جلوگیری کنید. این کار به او احساس عزت نفس می‌دهد. هرگونه مشارکت از سوی او را تحسین کنید.

■ همیشه به طرق جلب توجه او پاسخ دهید، ولی سعی کنید با منحرف کردن حواس او به طرق مختلف، از منفی‌کاری او جلوگیری کنید.



کمک کنید معنی مشارکت را درک کند

وسایل ارتباط و تعامل او با دیگران را فراهم آورید. بازیهای گروهی بکنید و وسایل بازی را بین همه تقسیم کنید.

۲ تا ۲/۵ سالگی



کودک شما ممکن است از شریک شدن با بقیه اکراه داشته باشد و احساس رقابت در او دیده می‌شود. او سعی می‌کند خواست خود را به دیگران تحمیل کند. دوست دارد مستقل باشد ولی در عین حال تایید بزرگترها را نیز می‌طلبد. ممکن است نسبت به اِعمال قدرت با کج خلقی کردن واکنش نشان دهد، که باید نادیده گرفت.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ همواره از تلاشهای او پشتیبانی کنید. از شکستها چشم‌پوشی کنید و نشان دهید چگونه می‌توان به آرامی مشکلات را حل کرد. هر موفقیتی را تحسین کنید.

■ آموزش رفتار مؤدبانه و احترام به مالکیت اشخاص را آغاز کنید. در مورد مقررات غیر قابل تخطی مثل مقررات ایمنی، همیشه یکنواخت و قاطع عمل کنید.

■ انضباط را به صورت محدود به‌کار ببرید ولی در مورد آن یکنواخت و عادلانه رفتار کنید. انضباط بیش از حد ممکن است منجر به مشکلات رفتاری شود، و انضباط کمتر از حد لازم نیز می‌تواند سبب رفتار ضداجتماعی گردد.



مشارکت را به صورت بازی درآورید

بازیهایی را آغاز کنید که مستلزم دادن چیزهایی به دیگران باشد. به این ترتیب، کودک می‌آموزد که با دیگران مشارکت کند.

۳ سالگی



کودک شما مستقلتر شده و برخورد او با کودکان دیگر دوستانه‌تر شده است. در این سن است که احتمالاً خودخواهی کنار گذاشته می‌شود و دوستیهای باثبات با سایر بزرگترها و کودکان شکل می‌گیرد. او وقتی شاهد ناراحتی کسی است با او همدردی می‌کند و سخاوتمندتر نیز شده است.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ خودخواه نبودن حاصل عضویت در گروه است. بنابراین کودک خود را تشویق کنید که در منزل بار خودش را به دوش بکشد.

■ در هر فرصت ممکن از او تمجید کنید.

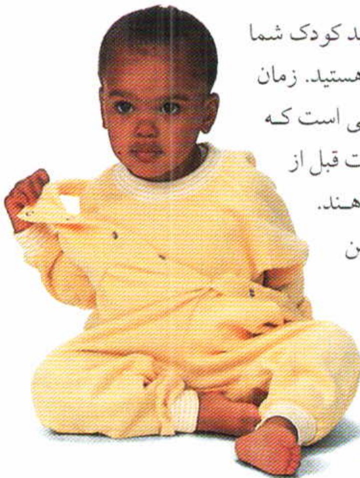
■ هیچگاه برای آشنا کردن کودک با راستگویی و صداقت زود نیست. همیشه این کار را تشویق کنید حتی اگر اعتراف به یک عمل خطا باشد. ابتدا راستگویی او را تحسین کنید و دفعهٔ بعد با رفتار ناپسند وی برخورد کنید. <u>هرگز</u> او را برای راستگویی تنبیه نکنید.



بازی با دیگران را تشویق کنید

مشارکت موجب پذیرش اجتماعی و این نیز به نوبهٔ خود موجب سخاوت می‌شود. کاری کنید با دیگران زیاد تماس داشته باشد.

رشد کنترل ادرار



هیچ دو کودکی کنترل ادرار را در یک سن به‌دست نمی‌آورند. اگر فکر می‌کنید کودک شما باید در زمانی که شما انتظار دارید، ادرار خود را کنترل کند، کاملاً در اشتباه هستید. زمان واقعی آن هنگامی است که کودک شما آماده باشد. منظور از آماده بودن زمانی است که مغز، اعصاب، و عضلات به اندازهٔ کافی رشد کرده باشند. به‌ندرت ممکن است قبل از سن ۱۵ تا ۱۸ ماهگی اعصاب تکامل یافته باشند و عضلات به آنها پاسخ دهند. بنابراین لطفاً، به‌خاطر کودکتان، قبل از این سن انتظار نتایج مهمی از نشستن روی لگن نداشته باشید. در واقع هرگز نباید کودک را مجبور کنید روی لگن بنشیند زیرا این کار باعث می‌شود کودک از انجام آن سرباز زند (و همیشه نیز برنده خواهد شد) و احتمالاً منجر به مشکلات بعدی، مثل بی‌اختیاری مکرر یا خیس کردن رختخواب می‌گردد.

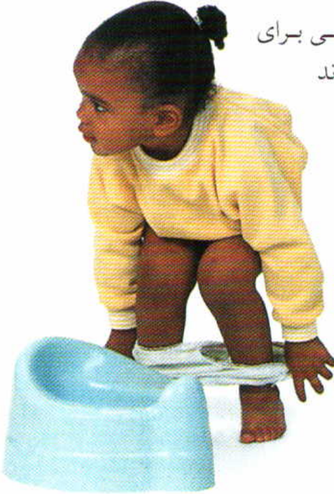
دفع بی‌اختیار ادرار برای تمامی کودکان رخ می‌دهد. بهتر است والدین به یاد داشته باشند که کودک قبل از ۱۵ ماهگی به‌سختی می‌تواند ادرار خود را حتی برای یک ثانیه نگه دارد. به این‌ترتیب هرچند ممکن است شما را از اینکه می‌خواهد ادرار کند آگاه سازد، ولی نمی‌تواند آن را آنقدر نگه دارد تا برای او لگن بیاورید و روی آن بنشیند. این مشکل با افزایش طبیعی دفعات ادرار در حدود ۲۱ ماهگی پیچیده‌تر می‌شود، و احدی نمی‌تواند کاری در این مورد انجام دهد، چه رسد به خود کودک. تا ۲/۵ سالگی کودک شما قادر خواهد بود ادرار خود را تا چهار یا پنج ساعت نگه دارد و از آن به بعد مدت زمان نگهداری طولانی‌تر هم خواهد شد.

از حدود ۱۲ ماهگی کودکان یک مرحلهٔ منفی‌کاری را طی می‌کنند، بنابراین اگر کودک را مجبور کنید کاری خلاف خواست خود انجام دهد، از اطاعت سرباز می‌زند. تلاش قاطعانه و سرسختانهٔ والدین برای آموزش نشستن روی لگن می‌تواند منجر به شکست کامل شود. همهٔ کودکان عاشق توجه و مراقبت وسواسی هستند و هیچ چیز به اندازهٔ اینکه ببیند همهٔ خانواده با دقت کارهای او را روی لگن زیر نظر دارند، کودک را راضی نمی‌کند. کودک لذت می‌برد از اینکه مامانش نزدیک او بنشیند و مشغول چرب‌زبانی، بازی کردن، و رشوه دادن شود. او می‌بیند که دفع بی‌اختیار ادرار بلافاصله پس از برداشتن لگن، تمام خانواده را دچار سردرگمی می‌کند، بنابراین روزی چند بار فقط برای جلب توجه این نمایش را به راه می‌اندازد.



اجتناب از مشکلات آموزش لگن

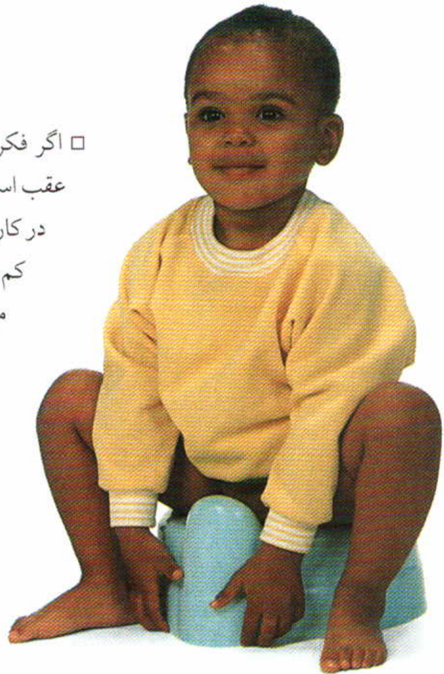
□ اگر مصمم باشید آموزش لگن را از سن پایین شروع کنید، احتمال بروز مشکلات بیشتر است. بیشتر اختلالات کنترل ادرار ناشی از مجبور کردن کودک به ماندن روی لگن و ادرار کردن، و استفاده از انضباط برای تحمیل خواست خودتان است. بنابراین اشتیاق بیش از حد برای آموزش استفاده از لگن نداشته باشید.



□ اجازه دهید کودکتان با سرعت مخصوص به خودش رشد کند. هیچ راهی برای تسریع این روند وجود ندارد؛ نقش شما کمک به کودکتان در طی کردن این روند است. کاری که می‌توانید بکنید این است که وقتی کودک نشان می‌دهد که می‌خواهد ادرار کند به سرعت وارد عمل شوید، و سعی کنید همیشه لگن یا توالت دم‌دست و قابل حصول باشد. همچنین کودک‌را زیاد تحسین کنید.

□ به کودک خود کمک کنید با امتناع از نوشیدن مایعات از دو ساعت قبل از خوابیدن، واداشتن او به ادرار کردن قبل از رفتن به رختخواب، و پوشاندن لباس خوابهایی که بتوان آنها را به‌راحتی بالا یا پایین کشید، شبها تشک خود را خیس نکند.

□ اگر فکر می‌کنید کودک شما از نظر کنترل ادرار عقب است، برای اینکه معلوم شود علل جسمانی در کار است یا خیر، با متخصص مشورت کنید. کم بودن ظرفیت مثانه، انسداد پیشابراه، و در مورد دختران، حالب نابجا همگی ممکن است منجر به بی‌اختیاری ادرار گردند.



یک سالگی



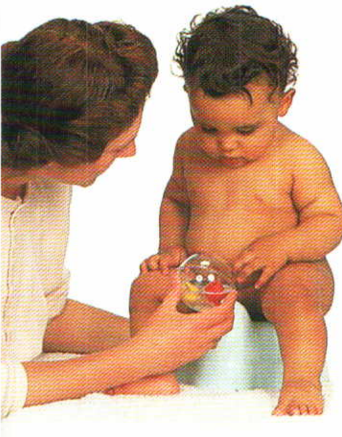
کودک شما مثانه خود را بدون اراده تخلیه می‌کند و هیچ گونه کنترلی روی آن ندارد. معمولاً کودک بعد از غذا پوشک خود را خیس می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ می‌توانید از زمانی که کودک شما قادر شد به تنهایی بنشیند، مدت کوتاهی او را روی لگن بگذارید، ولی انتظار نداشته باشید چیزی بیش از ادرار قبلاً دفع شده در آن بریزد.

■ مدت طولانی در کنار او نمانید و تشویقش هم نکنید، ولی اگر حقیقتاً مقداری ادرار کرد، مختصری تحسینش کنید.

■ حتی اگر بلافاصله پس از بلند شدن از روی لگن خود را خیس کرد، او را سرزنش نکنید.



او را با لگن آشنا کنید

کودک شما تا مدتی قادر به کنترل مثانهٔ خود نخواهد بود. با این حال می‌توانید با آشنا کردن کودکتان با لگن، او را به تدریج آماده کنید.

۱۳ ماهگی



اگر پس از خوردن غذا کودک را روی لگن بگذارید، ممکن است استفاده از آن نتیجه بدهد. با این حال او هنوز قادر به کنترل تخلیهٔ مثانه نیست.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ انتظار نداشته باشید کودک کنترلی روی تخلیهٔ ادرار خود داشته باشد. اجازه دهید خود کودک راهنمای شما باشد.

■ شما می‌توانید کودک خود را عادت دهید تا پس از هر وعده غذا چند دقیقه روی لگن بنشیند، ولی این به معنای آموزش دیدن نیست.



شاید عادت متوقف شود

تولد یک خواهر یا برادر دیگر یا سایر وقایع آسیب‌زا ممکن است در آنچه کودک شما آموخته است اشکال ایجاد کند. نگران نشوید.

۱۵ ماهگی



در این سن کودک شما کم‌کم وقتی نیاز به دفع ادرار دارد آن را احساس می‌کند. با این حال نمی‌تواند ادرار خود را به خوبی نگه دارد و باید آن را فورا رها کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ گاهی اوقات از کودک خود بپرسید آیا می‌خواهد به توالت برود. اگر پاسخ منفی بدهد تقریبا می‌توان مطمئن بود که درست می‌گوید.

■ کودک نمی‌تواند پس از جلب توجه شما ادرار خود را به مدت طولانی نگهدارد، بنابراین با گشاده‌رویی از هر گونه بی‌اختیاری که اتفاق می‌افتد چشم‌پوشی کنید.



از او بپرسید آیا لگن می‌خواهد

هر وقت فکر می‌کنید کودک به توالت احتیاج دارد از او سؤال کنید. اگر «نه» گفت ناراحت نشوید. زیرا بیشتر اوقات همین پاسخ را می‌دهد.

۱۸ ماهگی



اکنون مثانه و اعصاب کودک شما به حدی تکامل یافته است که کودک می‌تواند اخطار بیشتری به شما بدهد، ولی سیستم هنوز به تنظیم نیاز دارد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ تمام موارد موفقیت کودک را تحسین و از شکستها به‌طور کامل چشم‌پوشی کنید.

■ انتظار نداشته باشید کودکتان شبها خود را خیس نکند زیرا هنوز ظرفیت مثانه به اندازهٔ کافی زیاد نشده است.



همیشه موفقیتها را تحسین کنید

هر بار که کودک شما با موفقیت از لگن استفاده می‌کند کاری کنید بفهمد شما چقدر از این موضوع راضی و خشنود هستید.

۲۱ ماهگی



در حدود این سن کودک شما احتمالا تکرر ادرار پیدا می‌کند. این موضوع و نیز افزایش دفعات خیس کردن، طبیعی است.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ آرامش خود را حفظ کنید. زمان نشستن روی لگن را افزایش ندهید.



از شکستها کاملاً چشم‌پوشی کنید

اشتباه کردن در این سن برای کودک شما طبیعی است. هر وقت خود را خیس کرد بدون جار و جنجال کردن صرفاً لباس او را عوض کنید.

دو سالگی



کودک شما از اینکه می‌تواند به تنهایی سر لگن برود بسیار به خود می‌بالد. ممکن است از شما بخواهد که وقتی روی لگن است او را تنها بگذارید.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ اگر دوست دارید از توالت استفاده کند، کاری کنید که به راحتی به آن دسترسی داشته باشد، محل نشستن برای او خیلی بزرگ نباشد، و نور کافی در فضا موجود باشد.

■ به اندازهٔ نیاز کودک به او آزادی بدهید و او را حمایت کنید. از اشتباهات او خشمگین نشوید؛ این امر حس استقلال و غرور او را تقویت و کنترل ادرار او را تسریع می‌کند.



کمکش کنید مستقل شود

کاری کنید بدون کمک شما به توالت دسترسی داشته و اندازهٔ محل نشستن برای او مناسب باشد. در همان نزدیکی باشید زیرا ممکن است به کمک شما نیاز پیدا کند.



کودک شما آنقدر به خود اعتماد دارد که از شما می‌خواهد در طول روز پوشک به او نپوشانید، و قادر است اغلب موارد خشک باقی بماند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ اگر کودک بخواهد، به جای پوشک برای او شورتهای ضخیم «آموزشی» تهیه کنید.
■ انتظار نداشته باشید شبها خشک بماند یا خود را زیاد خیس نکند.



شورتهای آموزشی تهیه کنید

شورتهای ضخیم مخصوصی وجود دارد که وقتی کودک خود را خیس کند، بیش از شورتهای معمولی رطوبت را در خود نگه می‌دارند. کودک را به استفاده از آنها تشویق کنید.



اگر کودک خود را قبل از خوابیدن به توالت ببرید، ممکن است شب خود را خیس نکند. معمولاً این کار مزاحم استراحت وی نمی‌شود.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ قبل از خوابیدن او را به توالت ببرید.
■ اگر سه شب متوالی خود را خیس نکرد، کم‌کم شبها به او پوشک نپوشانید.
■ یک لگن کنار تختخوابش قرار دهید تا اگر احساس نیاز کرد از آن استفاده کند.



برای کمک به خشک ماندن او

یک لگن کنار تختخواب کودک خود قرار دهید تا اگر شب‌هنگام بیدار شد از آن استفاده کند. تا مدتی کماکان یک لایهٔ پلاستیکی محافظ رطوبت در رختخواب او قرار دهید.

■ دخترها معمولاً زودتر از پسرها کنترل ادرار و مدفوع خود را به‌دست می‌آورند. اکثر بچه‌ها زودتر یا دیرتر از سن متوسط ذکر شده ادرار خود را کنترل می‌کنند.
■ بعد از ۱۸ ماهگی بیشتر بچه‌ها روزها خود را خیس نمی‌کنند؛ بعد از ۲ سالگی نیمی از آنها شبها خیس نمی‌کنند؛ بعد از ۳ سالگی سه چهارم کودکان شب و روز خشک هستند؛ بعد از ۵ سالگی ۹۰ درصد شبانه‌روز خشک باقی می‌مانند. بنابراین نتیجه می‌گیریم که یک نفر از هر ۱۰ کودک در سن ۵ سالگی تشک خود را خیس خواهد کرد. این امری طبیعی است.
■ سیر رشد از نظر کنترل ادرار را نمی‌توان تسریع کرد ولی امکان دارد کند شود، بخصوص به‌وسیلهٔ شما. شایعترین علت تأخیر در کنترل عضلات تنگ‌کننده (اسفنکتر)، وجود یک پدر یا مادر وسواسی یا مقرراتی است. دومین علت والدینی هستند که اصلاً اهمیت نمی‌دهند.
■ اگر فکر می‌کنید کودک شما از روی شیطنت از نشستن روی لگن خودداری می‌کند، کاملاً در اشتباهید؛ این طور نیست، رفتار شما باعث شده است او چنین کند. بنابراین لطفاً او را تنبیه نکنید و هرگز کتکش نزنید.
■ ظرفیت کم مثانه (کودک نمی‌تواند مدت زیادی خود را نگهدارد) ممکن است علت خیس کردنهای مکرر باشد و اغلب ارثی است، بنابراین ممکن است کودکتان آن را از یکی از شما به ارث برده باشد. شما نمی‌توانید کودک را به خاطر چیزی که به او ارث رسیده است، سرزنش کنید.
■ اگر کودک شما مدتی خشک بوده و مجدداً شروع به خیس کردن خود کند، معمولاً مشکل او ریشه در یک اضطراب شدید دارد. شایعترین علل اضطراب در کودکان عبارت‌اند از جدایی از والدین، جدال پدر و مادر، و وجود تنش در خانواده.

رشد کنترل مدفوع

کنترل مدفوع معمولاً قبل از کنترل ادرار حاصل می‌شود، ولی زمان به‌دست آوردن کنترل مدفوع متغیرتر است. به نظر می‌رسد برخی کودکان به‌آرامی از مرحلهٔ دفع بازتابی و بی‌اختیار مدفوع پس از هر وعده غذا، به مرحلهٔ دفع ارادی آن که کاملاً در کنترل آنهاست، عبور می‌کنند. بعضی کودکان نیز (بخصوص پسرها) ممکن است تا پس از دو سالگی هیچ نشانه‌ای از کنترل مدفوع نشان ندهند. این موضوع نشان می‌دهد که محدودهٔ طبیعی برای زمان به‌دست آوردن کنترل مدفوع چقدر وسیع است. محدودهٔ زمانی وسیع دیگری نیز، یعنی از ۱۲ ماهگی تا ۲/۵ سالگی، وجود دارد که طی آن کودکان ممکن است با مدفوع خود بازی کنند یا آن را به اطراف بمالند. علت این کار این است که کودکان مجذوب آنچه از بدنشان خارج می‌شود می‌گردند، و دلیلی بر کثیف و پلشت بودن کودک نیست. بنابراین لطفاً این موضوع را به یاد داشته باشید و اقدامی که می‌کنید منحرف کردن حواس کودک به چیزی دیگر باشد، نه اینکه آنها را به خاطر کاری که تا این حد طبیعی است سرزنش کنید.

همان گونه که کودکان دوست دارند با مشغول نگه داشتن والدین خود در مورد کنترل ادرار، مرکز توجه قرار گیرند، اگر وسواس نشان دهید به همان سرعت یاد می‌گیرند که کل روند کنترل مدفوع، نشستن روی لگن، و دفع مدفوع را به‌عنوان وسیله‌ای برای جلب تمام توجه و اهتمام شما به‌کار گیرند. کودک شما سریعاً می‌آموزد که اگر مدفوع نکند، مامان و بابا نگران او می‌شوند و بدین ترتیب شما با رفتار نامناسب، کودک خود را به طرف یبوست سوق می‌دهید. به یاد داشته باشید که شما نمی‌توانید برنده باشید. هر چه بیشتر جار و جنجال کنید، کودک شما خوشحالتر می‌شود زیرا می‌بیند که کنترل بیشتری روی شما دارد.



بنابراین همانند کنترل ادرار، نقش شما این است که اجازه دهید کودکتان با سرعت خاص خودش رشد کند و این کار را برای او تسهیل کنید. اشتیاق بیش از حد برای آموزش لگن از خود نشان ندهید، ولی هر وقت کودک شما موفق شد تمیز بماند او را بسیار تحسین کنید؛ و اگر خود را کثیف کرد، جار و جنجال به راه نیندازید.

۱۵ تا ۱۸ ماهگی



کودک شما پس از غذا خوردن، به علت بازتاب معدی-روده‌ای، مدفوع خود را تخلیه می‌کند. او هنوز آمادگی استفاده از لگن را ندارد ولی ممکن است بتوانید بعد از غذا خوردن، به موقع نیاز او به دفع مدفوع را حدس بزنید و او را روی لگن بنشانید.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ هنوز برای کودک شما زود است شروع به یادگیری استفاده از لگن کند، ولی می‌توانید او را به نشستن روی لگن عادت دهید.

■ به محض اینکه کودک شما توانست به تنهایی بنشیند، او را فقط بعد از غذا روی لگن بنشانید.

■ هرگز او را بیش از چند دقیقه روی لگن باقی نگذارید، و اگر حوصله‌اش سر رفت اجازه دهید بلند شود.

■ اگر موفق به دفع مدفوع شد به او آفرین بگویید و اگر نشد چیزی نگویید.



او را به لگن عادت دهید

از وقتی کودک توانست به تنهایی بنشیند، پس از هر وعده غذا، او را تا وقتی که مایل است روی لگن بگذارید، ولی بیش از چند دقیقه طول نکشد.

۱۸ ماهگی تا دو سالگی



کودک شما هنگام نشستن روی لگن یا بازی کردن با آن احساس شادی و آرامش می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ همیشه اجازه دهید کودک با شما به توالت بیاید تا وقتی که آمادگی داشت از شما تقلید کند.

■ کاری کنید که هر کاری با لگن یا روی آن می‌کند همراه با احساس شادی و آرامش باشد.



بگذارید با شما به توالت بیاید

کودک خود را از آمدن به داخل توالت همراه شما، منع نکنید. او از حرکات شما، هنگامی که آمادگی دفع با اختیار را داشته باشد، تقلید خواهد کرد.

۲ تا ۲/۵ سالگی



اشتیاق کودک شما برای تمیز و مستقل بودن بسیار شدید است. اجازه دهید فقط خواستهای او راهنمای شما برای آموزش باشد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ هر شب که کودک شما خود را کثیف نکرد، او را تشویق کنید، هرچند ممکن است هنوز خود را خیس کند.

■ در مورد تمایل خود به تمیز ماندن او اضطراب زیادی نشان ندهید. منتظر علامت یا درخواست او باشید.



اگر تمیز ماند او را تحسین کنید

آموزش کنترل مدفوع قبل از آموزش کنترل ادرار صورت می‌گیرد. بنابراین مهم است که بین این دو تمایز قایل شوید و هر کدام از این موفقیتها را جداگانه تحسین کنید.

۲/۵ تا ۵ سالگی



در این سن کودک شما می‌تواند مدفوع خود را کنترل کند و نگهدارد به نحوی که وقت کافی برای رسیدن به توالت بدون کثیف کردن خود را داشته باشد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ اکثر بچه‌ها در ۵ سالگی خود را کثیف نمی‌کنند. ولی این موضوع به هیچ وجه در مورد تمام بچه‌ها صدق نمی‌کند. آرامش خود را حفظ کنید.

■ لباسهایی به او بپوشانید که اگر نیاز به توالت داشت به‌راحتی بتواند آنها را درآورد.

اجبار نکنید؛ جار و جنجال راه نیندازید

اکثر بچه‌ها حتی پس از اینکه برای مدتی تمیز بوده‌اند، گاهی اوقات خود را کثیف می‌کنند. اگر کودک خود را کثیف کرد جار وجنجال راه نیندازید.



توصیه‌های آموزشی

■ کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند کمتر دفع مدفوع دارند. این موضوع طبیعی است و ارتباطی به یبوست ندارد. در این مورد نگران نباشید.

■ اکثر والدین، به خصوص مادرها، فکر می‌کنند روزی یک بار اجابت مزاج ضروری است؛ اما این طور نیست.

■ والدینی که کودکانشان مدفوع خود را حبس می‌کنند همانهایی هستند که پس از هر بار اجابت مزاج کودک، لگن را بررسی می‌کنند تا ببینند مقدار آن کافی هست یا نه.

■ اگر می‌بینید کودک شما روی لگن دست و پا می‌زند و جیغ می‌کشد، او را رها کنید، در غیر این صورت حتماً از نظر دفع مدفوع او با مشکل مواجه خواهید شد.

■ یبوست در کودکانی که مادرانشان آنها را مجبور می‌کنند در مواقعی که تمایل ندارند روی لگن بنشینند، شایع است.

■ اگر کودک شما کنترل مدفوع را به‌دست آورد و سپس آن را از دست بدهد، شایعترین علت آن تشویش روانی است؛ در درجهٔ اول دلیل آن را در خود و خانواده‌تان جستجو کنید.

■ یبوست مزمن در کودک ممکن است برعکس، به صورت اسهال تظاهر یابد، زیرا روده با دفع مایع اضافی سعی دارد مدفوع را به حرکت درآورد.

■ به نظر می‌رسد میزان بالای طلاق و جدایی والدین با کثیف کردن بچه‌ها ارتباط مستقیم دارد.

■ به نظر می‌رسد که کثیف کردن بچه‌ها با «والدین مشکل‌دار»، یعنی پدران منفعل و مادران سلطه‌جو، نیز ارتباط دارد.

■ کثیف کردن مکرر ممکن است از مشکلات آن دسته از کودکان، غالباً پسران، باشد که به زور آموزش لگن دیده‌اند.

■ مهمترین قانونی که باید به خاطر داشته باشید این است: عدم اجبار، عدم جار و جنجال

رشد شخصیتی

برای خوشبخت بودن، کودکان ما باید قادر به سازگاریهای شخصی و اجتماعی مؤثری باشند. در فرهنگهایی که زندگی اجتماعی بسیار پیچیده است، شخصیت حائز اهمیت می‌باشد.



درک این نکته برای والدین مهم است که شخصیت کودک آنها بیشتر به آنچه کودکشان از آنها یاد می‌گیرد بستگی دارد تا وراثت. فرضیهٔ مبتنی بر ضرب‌المثل «تره به تخمش می‌کشد» مدتهاست منسوخ شده است. در نتیجه مسئولیت اینکه بچه‌ها چگونه از آب درمی‌آیند، به عهدهٔ پدر و مادر است و بنابراین باید مراقب باشند صفاتی را در کودکان خود پرورش دهند که بعداً در زندگی آنها مفید واقع شود.

بسیاری از ویژگیهای شخصیتی کودک شما از قبیل توانایی برقراری ارتباط با مردم و سازگاری با آنها، درس گرفتن از اشتباهات، تمایل به همکاری و سخت‌کوشی، قدرت مشاهده، تمرکز، و تحقیق، و سرانجام توانایی خلاق، دقیق، مصمم، و جاه‌طلب بودن، در سرنوشت آیندهٔ کودک شما مؤثر است. تمامی این خصوصیات به کودک شما کمک می‌کنند، در حالی که خصوصیاتی مثل تنبلی، ناتوانی در تمرکز، کندی تفکر، و ناتوانی در بیان مقصود و احساسات، باعث عقب افتادن کودک شما می‌گردد. والدین می‌توانند تأثیر عمیقی بر اکتساب این خصوصیات شخصیتی داشته باشند و کمک زیادی به تحکیم صفات ذاتی از قبیل استقلال، پاسخ‌دهی (به‌آسانی لبخند زدن)، دقت، خونسردی، و اعتماد به نفس بنمایند.



والدین همچنین مسئول انتقال خودآگاه یا ناخودآگاه صفات شخصیتی خود به کودکانشان می‌باشند. یک پدر یا مادر ناشکیبا به‌ندرت یک کودک صبور تربیت می‌کند. یک کودک سخت‌گیر غالباً والدین سخت‌گیری داشته است. سخت‌گیر بودن یک کودک غالباً پاسخ طبیعی به یک چارچوب خانوادگی سخت‌گیرانه است. یک پدر یا مادر خونسرد که هر مشکلی را به‌سادگی می‌پذیرد و با آن برخورد می‌کند، بسیار به‌ندرت ممکن است فرزندی سخت‌گیر داشته باشد. به یاد داشته باشید که تمامی زندگی کودک شما در سالها و حتی ماههای اول زندگی او شکل می‌گیرد. اگر نیازهای اساسی کودک شما برآورده شود و به مقدار زیاد از محبت، توجه، و انگیزش برخوردار گردد، احتمال اینکه در بزرگسالی انسانی شاد و خوشبخت باشد، زیاد است.

نوزادی تا ۳۶ هفتگی



کودک شما از بدو تولد شخصیت مستقلی از خود نشان می‌دهد. شما می‌توانید این موضوع را در فعالیتهای اساسی او تشخیص دهید. مثلا او ممکن است به ندرت گریه کند، حتی وقتی خسته باشد، و آرام و شاد به نظر برسد. یا ممکن است طالب توجه باشد؛ یعنی هر وقت گرسنه، خسته، یا کسل باشد با گریه شما را آگاه سازد، و فعال و مصمم به نظر برسد.

هنگام شیر خوردن، کودک شما ممکن است پستان یا شیشهٔ شیر را به آسانی بگیرد، خوب بمکد و راضی باشد؛ یا ممکن است آن را با دشواری بگیرد، فقط یک دقیقه بمکد، سر و صدا کند، گریه کند، جیغ بزند، و شما را ناراحت کند. او ممکن است گرسنگی را به‌خوبی تحمل کند، صبور باشد، و هنگام شیر خوردن آرام بماند، یا ممکن است ناشکیبا باشد و پس از شیر خوردن غالباً استفراغ کند.

او ممکن است بیشتر طول روز را بخوابد و به‌ندرت آشفته شود. از طرف دیگر ممکن است ساعتها بیدار باشد، چرت نیمروزی خود را از سن پایین کنار بگذارد، به همراهی و بازی نیاز داشته باشد، و تنها ماندن را حتی در سن چند هفتگی تحمل نکند.

کودک شما ممکن است اجتماعی باشد، یعنی عاشق همراهی، در آغوش گرفتن، اسباب‌بازی، و آدمها باشد. و شاید این گونه نباشد، یعنی به نظر برسد که بیشتر چیزها را رد می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ خصوصیاتی مانند اعتماد، گرمی، و زودجوشی در چند ماه نخست زندگی ایجاد می‌شوند؛ در این زمان است که باید به کودک خود اکثر راههای اساسی برقراری ارتباط با مردم را بیاموزید. بنابراین مهمترین اصل این است که در هر کاری که انجام می‌دهید مثبت باشید و در مورد آنچه اظهار می‌کنید روراست باشید.

■ لبخند زدن مهمترین ابزار شما برای نشان دادن خشنودی، رضایت، محبت، و شادی است. بعد از آن صدا قرار دارد. کودکان خردسال نسبت به آهنگ صدای محبت‌آمیز، تأییدکننده، شاد، و سرحال حساس‌اند. آنها همچنین نسبت به آهنگ صدای تسکین‌دهنده، آرامش‌بخش، و ساکت‌کننده نیز واکنش نشان می‌دهند. از صداهای تند و منفی بپرهیزید.

■ تماس بدنی، یعنی گرما، نزدیکی، و بوی بدن شما نیز همانند نوازش و تظاهرات جسمانی عاطفه، حائز اهمیت است.

■ تا می‌توانید تشویق کنید، زیاد پاداش دهید، دائماً تمجید کنید، و بدون محدودیت تایید نمایید؛ و همواره نام کودک خود را در چارچوبی محبت‌آمیز به زبان آورید. هر چقدر می‌توانید بگویید «دوستت دارم». تمامی صفات پسندیده را با تمجید و تشویق تقویت کنید.

■ همواره به درخواست توجه او پاسخ دهید، در غیر این صورت کودک شما خود را بی‌اهمیت تصور می‌کند و دیگر از شما درخواست نخواهد کرد. با او تماس چشمی برقرار کنید، از روبرو به او نگاه کنید، از حرکات و اداهای مختلف و لمس کردن برای انتقال احساس باارزش بودن او استفاده کنید.

■ منفی نباشید. از روشهای انحراف توجه برای غلبه بر هرگونه منفی‌گرایی از طرف کودک خود، استفاده کنید.

۳۶ هفتگی تا ۱۸ ماهگی



کودک شما شخصیت متمایزتری پیدا کرده است و خصوصیاتی مانند جدی بودن، حساس بودن، استقلال، اجتماعی بودن، تحریک‌پذیری، لجاجت، مصمم بودن، قدرت تمرکز، کنجکاوی، ناشکیبایی، و غیره را از خود نشان می‌دهد. کودک شما وقتی یک‌ساله شود، ضمن سپری کردن یک مرحلهٔ منفی‌کاری که طی آن ناشکیبا، سخت‌گیر، کم‌حوصله، تحریک‌پذیر، خودسر، شیطان، و بی‌محبت می‌شود، نشان می‌دهد تا چه حد مصمم و مستقل است.

اما بعد از ۱۵ ماهگی مرحلهٔ جدیدی از ملاحظه‌گری و یاریگری پدیدار می‌شود و کودک تمایل واضحی به خشنود کردن دیگران از خود نشان می‌دهد. او برای به‌دست آوردن رضایت شما می‌کوشد و اگر او را ملامت کنید، شدیداً احساس ناراحتی می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ در همه چیز انعطاف‌پذیر باشید و هرگز از زور استفاده نکنید. انتقاد نکنید و رفتار خصمانه نداشته باشید. هرگز کاری نکنید که کودکتان از شما بترسد. با بردباری، صبور بودن را به او بیاموزید. هیچ‌گاه مسخره‌اش نکنید و کاری نکنید که احساس شرمندگی کند. نگذارید احساس حسادت کند وگرنه یاد می‌گیرد احساس گناه کند.

■ او را همان طور که هست بپذیرید تا یاد بگیرد که دوست داشته باشد. اگر از او تمجید کنید، فردی قدرشناس خواهد شد. اگر اظهار خرسندی نسبت به او بکنید، خودش را دوست خواهد داشت، اگر برای تلاشهای او ارزش قائل شوید، او برای خودش تعیین هدف خواهد کرد. اگر منصف باشید او هم برای عدالت ارزش قائل خواهد شد. اگر صادق باشید، یاد می‌گیرد که روراست و درستکار باشد. اگر به او احساس امنیت بدهید، به خود و دیگران ایمان خواهد داشت.

۱۸ ماهگی تا دو سالگی



کودک نوپای شما ممکن است بخواهد به دیگران کمک کند و همه کارهای خودش را انجام دهد، یا برعکس، بخواهد دیگران تمام کارها را برایش انجام دهند. او ممکن است بی‌احتیاط یا محتاط، خیال‌پرداز یا واقع‌بین باشد، به سادگی انتقاد را بپذیرد و یا اشکش جاری شود. او ممکن است یک رهبر یا یک تابع بالفطره باشد.



چگونه می‌توانید کمک کنید

■ به کودک نوپای خود نشان دهید چگونه با مشکلات دست و پنجه نرم کند؛ تصمیمهای او را به سادگی و بدون نگرانی و تعارض بپذیرید. به تدریج مسئولیتهای او را افزایش دهید. به کودک خود فرصت کافی برای تمرکز روی مسائل مهم را بدهید تا بتواند وظیفه‌ای را به انجام برساند، ولی هر وقت درخواست کمک کرد کمکش کنید. ناکامیها را با منحرف کردن توجه او کمرنگ و بی‌اثر کنید.

■ وقتهایی را به بازی اختصاص دهید. اوقات خاصی را با هم سپری کنید و همیشه نسبت به مشکلات و تألمات او همدردی کنید.

■ کودک خود را تشویق کنید سخاوتمند باشد. او دوست دارد رضایت شما را جلب کند، بنابراین از این موضوع برای آموزش کارهای سخاوتمندانه مثل دادن مقداری از بستنی‌اش به شما، بهره‌برداری کنید، و سپس او را به انجام بیشتر همان کار نسبت به دیگر اعضای خانواده تشویق کنید.

■ اگر کودک شما تنها فرزندتان است، مانع از این شوید که انتظار داشته باشد هر چه را که می‌خواهد به او بدهید و تمام توجهتان را معطوف او کنید. کودک باید یاد بگیرد که نمی‌تواند دائماً کانون توجه شما باشد.

دو تا سه سالگی



شخصیت کودک شما به طور کامل نمایان شده است. او یک فرد مستقل و عضوی از خانواده با حس در حال گسترشی از خود می‌باشد. هر کاری که انجام می‌دهد به منزلهٔ آزمونی برای سنجش کامیابی، ظرفیت، و توانایی اوست؛ او خود را از طریق کارهایی که می‌تواند انجام دهد و اینکه از نظر عملکرد جسمانی، برقراری ارتباط، چیره‌دستی، تفکر، و مهارت تا چه اندازه آن کارها را با موفقیت انجام می‌دهد، تعریف می‌کند. موفقیت برای مسلط شدن او به مهارتها، کارهای روزمره، و ادارهٔ امور خود ضروری است.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ موفقیت بیشترین تأثیر مثبت را در رشد شخصیت دارد، بنابراین به کودکتان کمک کنید موفق شود، و کاری کنید که اغلب در انجام کارها توفیق یابد، زیرا این امر سبب تقویت حس غرور و رضایت او می‌شود.

■ به کودک خود کمک کنید به دنبال چالشهای جدید باشد. چالشهایی که باعث می‌شوند او مستقل، متکی به نفس، باجرأت، جسور، و آمادهٔ قبول مسئولیت و ملامت باشد، بایستی مورد تشویق قرار بگیرند.

■ آمال و اشتیاق او را برانگیزید و اعتماد به نفس و تصور از خود او را بدون قربانی کردن شادابی و شادی او تقویت کنید. به او یاد دهید که بگوید «ببخشید» و به حقوق دیگران احترام بگذارد.

■ هنگامی که از منزل بیرون می‌روید هرگونه ترسی را که ممکن است کودکتان داشته باشد با اطمینان دادن به او که باز خواهید گشت، کاهش دهید. به حرفهای کودک خود گوش کنید و او را از نزدیک زیر نظر بگیرید تا سرنخی از هر آنچه ممکن است باعث ناراحتی او شود به دست آورید. در مورد هر نوع ترسی صحبت کنید و به او اطمینان خاطر بدهید. با هرگونه ترسی با احساس همدردی و به سرعت برخورد کنید. هرگز ترس او را مسخره نکنید. آنچه لازم است توضیح و همدردی است.

رشد گفتاری

اصول اساسی زبان جزئی از ساختار مغزی همهٔ کودکان است. یک کودک ناشنوا در همان سنی شروع به صدا درآوردن می‌کند که یک کودک شنوا، بنابراین می‌دانیم که تحریک شنوایی برای رشد زبانی ضروری نیست. برخی نظریه‌پردازان حتی بر این عقیده‌اند که یک «دستگاه فراگیری زبان» در جایی از مغز ما وجود دارد که زبان را اجتناب‌ناپذیر می‌نماید. زبان و گفتار ارتباط نزدیکی با هم دارند. می‌توانیم زبان را به‌عنوان اصطلاح کلی برای نمادهای کلامی و گفتار را به‌عنوان ابزار بیان آن تعریف کنیم. هر دو آنها بازتاب نیاز غریزی بشر به برقراری ارتباط هستند. این نیاز در کودکان بسیار خردسال که در پاسخ به ارتباط کلامی، بدن و دهان خود را به حرکت درمی‌آورند، مشهود است. در شش هفتگی کودکی که با او صحبت می‌شود غالبا می‌تواند نوعی «گفتگو» را انجام دهد، زیرا یاد گرفته است که صداها، اداها، و اطوار جسمانی همیشه و بدون استثنا سبب می‌شوند فردی که کودک با او «گفتگو» می‌کند پاسخ دهد.

ما میل و توانایی اطفال خردسال برای تقلید کردن را دست کم می‌گیریم. اگر زیاد با کودک صحبت کنیم، او حتی در سن هشت هفتگی شروع به تقلید از صداها می‌کند، و به این ترتیب اولین قدم عمده به سوی فراگیری گفتار را برمی‌دارد. در نتیجه والدین باید کودکان خود را با استفاده از صحبت کردن، آواز خواندن، شعر، بیان وقایع، و گفتگوهای خاص با او، با گفتار احاطه کنند. تکیه کردن روی کلمات، استفاده از آهنگ در کلام، و تکرار صداهای ساده به مغز کودک کمک می‌کند میلیونها پیوند عصبی لازم برای رشد گفتاری را بسازد.

ما این را نیز می‌دانیم که در تمام طول زندگی، زبان ارتباط تنگاتنگی با عواطف دارد. کودکانی که از محبت نامشروط برخوردارند و زیاد در آغوش گرفته می‌شوند، نسبت به آنهایی که محبت آشکار به آنها ابراز نمی‌شود، شانس بیشتری برای یادگیری زبان دارند. گفتگو کردن یک بازی است که بچه‌ها انجام دادن آن را دوست دارند. قواعد این بازی را از روز اول تولد به کودک خود بیاموزید تا زندگی هر دوی شما بسیار بهتر شود.



مراحل اولیهٔ آموختن گفتار، کودک شما گوش می‌دهد و سعی می‌کند صداها را تقلید کند. او از بدو تولد نسبت به صداهای زیر انسانی واکنش نشان می‌دهد. او اداها و حالات مختلف صورت شما را مشاهده می‌کند و سعی می‌کندآنها را تقلید کند. ممکن است چشمهای او به‌سرعت به طرف صدا برگردد و خیره شدن او حالت عمدی دارد. او چهره‌ای را که در فاصله ۲۰ تا ۲۵ سانتیمتری او مشغول صحبت کردن باشد، تماشا می‌کند. کودک شما ارتباط دوطرفه را حس می‌کند و سعی می‌کند با استفاده از صداها، اداها، و حالات بدن صحبت کند. او با صدا درآوردن سعی در آغاز محاوره، تحریک شما به پاسخ دادن، و جواب دادن به شما می‌کند. از سن دو هفتگی او وارد «گفتگو» می‌شود. در شش هفتگی، کودک شما صدایتان را تشخیص می‌دهد، و در هشت هفتگی به آن پاسخ می‌دهد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ هر قدر کودک خود را از سن پایینتری به‌وسیلهٔ حرف زدن با او و تشویق کردن او به پاسخ دادن، تحریک به صحبت کردن کنید، زودتر یاد می‌گیرد صحبت کند و کیفیت گفتار او نیز بهتر خواهد بود. بنابراین از روز نخست تولد کودکتان بدون وقفه صحبت کنید و همهٔ گفتگوهای خود را به‌صورتی بسیار نمایشی و اغراق‌شده انجام دهید.

■ هرگونه ایجاد ارتباط از طرف او را با لبخند، در آغوش گرفتن، و توجه پاداش دهید تا انگیزهٔ کودک شما برای صحبت کردن بیشتر شود.

■ تا می‌توانید محبت خود را به صورت جسمانی و در لحن صحبت خود نشان دهید، زیرا این کار سبب ایجاد ارتباط عاطفی نزدیک بین شما و کودکتان و تشویق فراوان او می‌گردد.

■ ارتباط چشمی برای اینکه کودک شما علاقه، عشق، و توجه شما را درک کند ضروری است. همیشه در برقراری ارتباط چشمی مصر باشید. زحمت چرخاندن بدن خود به طرف کودکتان و روبرو شدن با او را به خود بدهید.

■ زبان اصلی او را که گریه کردن است بیاموزید. همیشه به درخواستی که به این طریق مطرح می‌کند خواه به خاطر گرسنگی باشد یا خستگی، کسالت، یا نیاز به محبت، پاسخ دهید و هرگز نگذارید کودکتان به گریه کردن ادامه دهد.

یک تا دو هفته پس از لبخند زدن به شما، کودکتان ممکن است صداهای ساده مثل «اه»، «آه»، «اوه»، و «اه»، را ادا کند. حدود یک ماه بعد نیز احتمالا حروف بی‌صدا اضافه می‌شوند، معمولا وقتی ناراحت می‌شود «م»، «پ»، «ب» و وقتی خوشحال‌می‌شود «ج» و «ک» را ادا می‌کند. در ۱۲ هفتگی کودک شما جیغهای شادی می‌کشد و در چند هفتهٔ بعدی سعی می‌کند با استفاده از جملات تقلیدی که از صداهایی مثل «گاگا»، «آگو»، و «اوگ» ساخته شده‌اند، به «گفتگو» بپردازد. تا ۱۶ هفتگی او دارای یک زبان صوتی متشکل از خنده، جیغهای بلند شادمانه، دمیدن از بین لبها، و تولید حباب می‌شود. تا ۲۴ هفتگی کودک شما «کا»، «دا»، «ما»، و «اگ» را به واژگان خود می‌افزاید.

نشانه‌های زیادی وجود دارد که کودک شما شروع به درک آنچه شما می‌گویید کرده است. او شروع به زمزمه‌های نامفهوم می‌کند، یعنی با تکرار صداها و گوش دادن به آنها با اصوات بازی می‌کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ برای صحبت کردن، کودک باید مکانیسمهای گفتار را از طریق حرکات زبان، لبها، و کام بیاموزد، بنابراین مکیدن، لیسیدن، حباب بیرون دادن، و جویدن همگی مهارتهایی هستند که فراگیری و تمرین آنها اهمیت دارد. این مهارتها را با بازی کردن با کودک و نهایتا شیر دادن به او تشویق کنید.

■ کودکانی که برایشان آواز خوانده شده، شعرهای کودکانه برایشان تکرار شده، هنگام صحبت با آنها روی آهنگهای کلامی تکیه شده، و در بازیهای شعر و آوازخوانی شرکت داده شده‌اند راحت‌تر و بهتر از کودکانی که این کارها برایشان نشده است حرف می‌زنند. پس همهٔ این کارها را از سن خیلی پایین شروع کنید.

■ یکی از نخستین راههای ارتباط برقرار کردن کودکان، خندیدن است. صحبت کردن را با حالتی سرگرم‌کننده، خنده‌دار، و آمیخته به شوخی انجام دهید. زیاد بخندید و ریسه بروید.

■ در ماههای نخست، کودکان با تقلید می‌آموزند. بنابراین تکرار نامها، کارهای روزمره، و وقایع امری ضروری است. آهنگی نمایشی به صدای خود بدهید و حتی‌الامکان از حرکات استفاده کنید. اگر می‌گویید «داغ»، آن را با بیرون دادن نفس بگویید، «آخ» را هم اضافه کنید، و ناگهان دستتان را عقب بکشید، و مثل کسی که درد می‌کشد بالا و پایین بپرید و دوباره بگویید «داغ».



در ۲۸ هفتگی کودک هجاهای واضحی را ادا می‌کند، مثل «با»، «دا»، «کا». فریادهای کودک شامل انواع مختلفی از صداهای زیر و بم است و یک صدای تودماغی نیز ظاهر می‌شود. او شروع به انجام بازیهایی با زبان و لبهای خود کرده است وممکن است سعی کند با استفاده از صدا، مثلا جیغ یا سرفه، توجه شما را جلب کند. در ۳۲ هفتگی هجاها را به‌طور واضحی با هم ترکیب می‌کند، مثل «با_ با»، «دا_ دا».

پس از آن او به‌تدریج صداهای «ت»، «د» و «و» را هم اضافه می‌کند و بعد در حدود ۳۶ تا ۴۰ هفتگی صداهای گفتاری واقعی را تقلید می‌نماید. در ۴۰ هفتگی ممکن است یک کلمهٔ بامعنی را به‌کار ببرد، و تا ۴۸ هفتگی تقریبا به‌طور حتم این کار را خواهد کرد.

درک کلام که از مقدمات اساسی گفتار است، با سرعت در حال افزایش است و در ۴۰ هفتگی اکثر بچه‌ها «نه» را می‌فهمند. کودک شما ممکن است از چند دستور ساده نیز اطاعت کند، مثلا حرکات مربوط به شعرهای کودکانه، «دس‌دسی» بازی کردن، و بای‌بای کردن. او ممکن است صداهای حیوانات، مثل «ما»، «قار»، «میو»، و «هاف» را تقلید کند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ اگر می‌خواهید کودک شما تلفظ درست کلمات و سپس ترکیب آنها و تشکیل جملات صحیح را بیاموزد، باید الگوی او باشید تا گفتار صحیح را از شما تقلید کند. بنابراین واضح و شمرده صحبت کنید و حرکات، حالات چهره، و ژستهای مناسب را با گفتار خود همراه سازید.

■ برای اینکه به کودک خود کمک کنید تا صحبت کند، باید برخی از قیود خود را کنار بگذارید و همراه او سر و صداهای کودکانه درآورید. او به شما نگاه می‌کند و ریسه می‌رود و با جدیت بیشتری همان صدا را درمی‌آورد. صداهای کودکانه را بارها تکرار کنید. به این ترتیب یادگیری تکلم برای هر دو شما تبدیل به یک بازی می‌شود.

■ وقتی کودکتان سر و صداهای نامفهوم درمی‌آورد، شما هم این کار را بکنید، ولی مقدار زیادی هم به طور عادی حرف بزنید. به‌محض اینکه کودک شما یک کلمه را به زبان آورد، آن را تکرار کنید، شادی خود را نشان دهید، و به او بگویید که چه بچهٔ باهوشی است. صدایی را که درآورده است، مثلا «ما» را تکرار کنید، بخندید، و او را در آغوش بکشید. او دوباره و دوباره کلمهٔ «ما» را تکرار می‌کند و از ذکاوت خود خوشحال می‌شود.

■ کودکان فقط موقعی می‌توانند صحبت کنند که کلمات برای آنها معنی داشته باشند. آنها برای اینکه کلمه‌ای را به زبان آورند باید مدتها قبل معنی آن را درک کرده باشند. معنی کلمات را بارها و بارها با استفاده از تصاویر، اداها، حرکات، و غیره نمایش دهید.

یک سالگی تا ۱۸ ماهگی



کودک نوپای شما ممکن است دو یا سه کلمهٔ بامعنی را به زبان بیاورد، ولی حتی قبل از گفتن آنها، چند شیء ساده را وقتی که نام آنها را به زبان می‌آورید، می‌شناسد. برخی کلمات را برعکس یاد می‌گیرد، مثلا به جای «سگ» اول می‌گوید «گ»، بعد ازمدتی «اگ»، و سرانجام «سگ». برخی کلمات دیگر را ممکن است با شروع از ابتدای آنها بیاموزد، مثلا «گ» برای «گربه». در حدود ۱۵ ماهگی او به‌تدریج شروع به گفتار نامفهوم خاص خودش می‌کند که رشته‌ای از صداهای نامفهوم ولی دارای تکید، بالا و پایین بردن صدا، عبارت‌بندی، فعل، و تک و توکی هم لغات واقعی است. اینها دوره تمریناتی برای سرهم کردن لغات واقعی هستند. او ممکن است یک عبارت کوتاه را که شما غالبا به زبان می‌آورید مثل «وای خدا»، در موقعیتهای مناسب تکرار کند. در ۱۸ ماهگی کودک شما احتمالا می‌تواند چیزهای زیادی را در کتابها و زندگی روزمره وقتی نامشان را بگویید نشان دهد. او قاعدتا باید بتواند در حدود ۱۰ کلمهٔ بامعنی را به‌کار ببرد.

چگونه می‌توانید کمک کنید

■ اکنون که کودک شما تحرک بیشتری دارد، میزان فهم او بسیار فراتر از توانایی وی برای بیان خواستهایش است. به‌عنوان مثال «مامان» ممکن است معانی زیادی داشته باشد، از جمله اینکه «مامان کمی آب به من بده». وقتی متوجه شدید منظور او چیست بگویید «مامان به تو آب می‌ده» و کلمهٔ آب را دوباره تکرار کنید. او به‌زودی خواهد گفت، «مامان آب».

■ کودکتان را با انواع صداها، مثل صدای حیوانات، وسایل نقلیه، و وسایل موسیقی آشنا کنید. او نسبت به صداها کاملا توجه دارد، بنابراین به آنها اشاره کنید: در جیرجیر می‌کند، شیر آب چیک‌چیک می‌کند، کاغذ خش‌خش می‌کند.

■ تا می‌توانید برایش کتاب بخوانید، کتابهای مورد علاقهٔ او را بارها با او مرور کنید، و نامها و اشیا را تکرار کنید. به چیزهای آشنا اشاره کنید و نام آنها را بگویید. از او بخواهید نامها را تکرار کند. وقتی آنها را به یاد می‌آورد خوشحالی خود را نشان دهید.

■ همهٔ چیزها و همهٔ مکانها را نام ببرید. رنگ، نرمی و زبری، و سایر خصوصیات را به زبان آورید.

■ هرگاه موقعیت مناسب بود عمل شمردن و استفاده از اعداد را انجام دهید.

۱۸ ماهگی تا دو سالگی



در این سن گفتار کودک شما پیچیدگی بیشتری پیدا می‌کند. او احتمالا واژگانی مرکب از ۳۰ کلمه دارد و شروع به پرسیدن سؤالهای ساده مثل «کجا رفت؟»، می‌کند و پاسخهای یک یا دوکلمه‌ای می‌دهد مثل «اونجا». در حقیقت او از ترکیبات دوکلمه‌ای زیادی استفاده می‌کند. در این سن عبارات منفی مثل «نمی‌تونم» و برخی ضمایر به واژگان او اضافه می‌شود.

کودک شما در این سن کم‌کم آهنگ صحبت کردن را یاد می‌گیرد و منتظر می‌شود تا در جاهایی که نوبت صحبت کردن اوست حرف بزند. او در برقراری ارتباط همکاری می‌کند. از زبان در موقعیتهای مختلف استفاده می‌کند ــ برای به‌دست آوردن چیزی، برای حرف زدن در مورد چیزی، یا برقراری ارتباط با دیگران. اما ممکن است گفتار او به علت هماهنگی ضعیف عضلات نامشخص باشد، مثلا ممکن است به جای «هواپیما» بگوید «هماما».

چگونه می‌توانید کمک کنید

- هر وقت می‌توانید از صفتها استفاده کنید. معمولا اولین صفتها عبارت‌اند از «خوب»، «بد»، «قشنگ»، «اخ»، «داغ»، و «سرد». سعی کنید بخصوص هنگامی که از غذاها، آدمها، و اسباب‌بازیها، که موضوعات مورد علاقهٔ کودکتان هستند صحبت می‌کنید، صفات را با اسمها همراه کنید، مانند «شیر سرد»، «دختر خوب»، «عروسک قشنگ».
- از قیدهایی مثل «اینجا»، و «کجا» نیز استفاده کنید. روی همهٔ فعلها تکید کنید و برای تسهیل یادگیری، آنها را با حرکات نشان دهید.
- کودک شما خیلی قبل از اینکه از حروف اضافه استفاده کند آنها را می‌فهمد، ولی همیشه روی آنها تکید کنید و نشان دهید که منظورتان چیست. همیشه نشان دهید که «زیر»، «رو»، و «پشت» کجا هستند.
- فراگیری زبان یکنواخت نیست. این روند گاهی متوقف و بعد دوباره از سر گرفته می‌شود. بنابراین سرنخ را از کودک خود بگیرید و به او فشار نیاورید. کودک خود را با شخص دیگری مقایسه نکنید، هر کودکی زبان را با سرعت مخصوص به خود فرا می‌گیرد.

دو تا سه سالگی



کودک شما حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ کلمه بلد است و ممکن است به‌مدت طولانی به‌تنهایی حرف بزند. او با اطمینان از زبان استفاده می‌کند و به لغات جدید علاقه نشان می‌دهد. وقتی که برای او دلیل می‌آورید، گوش می‌کند و گسترهٔ توجه او هر روز وسیعتر و طولانیتر می‌شود. تسلط او بر گفتار در حال افزایش است هرچند کلمات را بد تلفظ می‌کند، بعضی حروف را به‌جای حروف دیگر به‌کار می‌برد، و به احتمال زیاد نوک‌زبانی صحبت می‌کند.

او شروع به کسب عاداتی در رابطه با زبان کرده است، مثلا به یک داستان بارها و بارها گوش می‌کند. به داستانهای پیچیده و گوش دادن به گفتگوی بزرگترها علاقه دارد. او ممکن است در یک جملهٔ واحد از یک موضوع به موضوع دیگر بپرد.

کودک شما شروع به استفاده از «و» برای ربط دادن مفاهیم کرده است. او همچنین معنی ضمیرهایی مثل «من»، «تو»، «او» را می‌فهمد و به درستی از آنها استفاده می‌کند. به‌تدریج که او مفهوم گذشته، حال، و آینده را درک می‌کند، بسیاری از کلماتی که با زمان سروکار دارند در صحبتهای او به چشم می‌خورند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

- کودک شما بیشتر به صحبت با کودکان هم سن و سال خود علاقه دارد تا بزرگترها. بنابراین ارتباط هر چه بیشتر او با بقیهٔ بچه‌ها به رشد تواناییهای زبانی او کمک می‌کند. این یکی از دلایل اهمیت کودکستان است. در این سن دیگر گفتار کودک خودمحور نیست و بیشتر اجتماعی می‌شود. بنابراین اگر بخواهید کودکتان زبان اجتماعی را بیاموزد، تماس او با بچه‌های دیگر ضروری است.
- داستانهای مورد علاقهٔ او را تکرار کنید تا کودک شما بتواند احساسات خود را نسبت به دنیای اطرافش شکل دهد.
- داستانهای پیچیده‌تر بخوانید و از کلمات جدید استفاده کنید و معنی آنها را با تکرار زیاد در گفتار خود، روشن سازید.



کودک شما به زبان مسلط شده است و با اطمینان از آن استفاده می‌کند. در نتیجه روانی گفتار و شهامت او در سخن گفتن در حال افزایش است. او لغات جدید را دوست دارد و استفاده از آنها را تمرین می‌کند. او متوجه شده است که قادر است بااستفاده از زبان مقداری کنترل روی دیگران داشته باشد، بنابراین شروع به استفاده از عبارات امری (مثل «برایم بیاور»)، ترغیبی (میشه کمی بستنی بخورم؟) و همکاری (سعی می‌کنم) می‌نماید. کودک شما شروع به استفاده از شکلهای جالب افعال مثل (کاش می‌تونستم یه بستنی بخورم) کرده است و مفهوم امکان و احتمال را می‌فهمد (شاید برم پیش مادربزرگ، شاید بارون بباره، شاید بستنی بخریم). دستور زبان او به‌سرعت در حال پیشرفت است، به‌عنوان مثال اگر چیزی در گذشته اتفاق افتاده باشد سعی می‌کند از زمان گذشته استفاده کند («مامان غذا پزید»، «من اونجا رفتم بودم») و صفات تفضیلی می‌سازد، هرچند با اشتباه (خوبتر، بهترتر). او دوست دارد با پرسشهایی مثل «چطور؟»، «چرا؟»، «کی؟» گفتگو را طولانیتر کند. از لغات عامیانه و بی‌معنی استفاده می‌کند، و ممکن است خودش کلماتی مخصوص به خود بسازد (بریم مغازهٔ ساندویچ‌خوری).

چگونه می‌توانید کمک کنید

- هرگز اشتباهات کودک خود را بی‌پرده اصلاح نکنید، بلکه با ظرافت تمام آنچه را که غلط گفته است به صورت درست تکرار کنید. اگر روی لغتی مکث کرد، بلافاصله آن را به او بگویید تا شتاب و علاقهٔ او در ادامهٔ صحبت حفظ شود.
- کودک شما نسبت به استدلال کردن واکنش مثبت نشان می‌دهد، بنابراین او را در حل مسائل ساده با مطرح کردن پرسشها، راههای مختلف موجود، و راه‌حلها، و بحث روشن در بارهٔ هر مرحله، دخالت دهید. نظر او را در مورد چیزهایی که می‌دانید امکان موافقت شما با کودک وجود دارد بپرسید. به این ترتیب او احساس می‌کند که خودش تصمیم گرفته است.
- جملات را طولانی‌تر و پیچیده‌تر کنید. وقتی کودکتان با شما صحبت می‌کند به سوی او برگردید و با توجه تمام گوش کنید. با تکان دادن و خم کردن سرتان نشان دهید که گوش می‌کنید.
- همیشه به سؤالهای او پاسخ دهید. نیازی به گفتن تمام حقایق نیست، فقط آن مقداری که او قادر به درک آن است بگویید، ولی هرگز دروغ نگویید و چیزی را مخفی نکنید، زیرا کودک شما خواهد فهمید و اعتماد خود را به شما از دست خواهد داد. کودک شما یک سؤال را بارها می‌پرسد؛ همیشه جواب یکسان بدهید و هرگز شکیبایی خود را از دست ندهید.
- کودکان درگوشی حرف زدن را دوست دارند، بنابراین بازیهای نجوایی را برای کمک به تسلط بیان او انجام دهید.
- داستانهای خیالی باید جزئی از مطالبی باشند که برای کودک خود می‌خوانید، زیرا بدون لطمه زدن به کودکتان به او کمک می‌کنند با دنیای خود کنار بیاید و درک او را از واقعی و غیرواقعی، گذشته و حال و آینده، عدالت و ستم، نیک و بد، مهربانی و قساوت، و غیره افزایش می‌دهند.








عوامل مؤثر بر رشد

عوامل مؤثر بر رشد

هرچند در برخی مقاطع ممکن است رشد کودک شما بی‌قاعده و گسیخته به نظر برسد، هدف همواره یکسان است: تحقق کامل استعدادها یا خودشکوفایی کامل. همهٔ کودکان از بدو تولد تمایل ذاتی دارند که تلاش کنند تا بهترین فرد ممکن باشند؛ هم از نظر جسمانی و هم از نظر ذهنی کودک شما به این سمت گرایش دارد که کاری را انجام دهد که کاملا با آن تناسب دارد، تا شاد و سازگار باشد. برای این منظور باید فرصت لازم جهت نیل به این گرایش را در اختیار کودک گذاشت.

رسیدن یا نرسیدن کودک شما به این هدف، به موانعی که با آنها روبرو می‌شود و میزان موفقیت او در غلبه بر آنها بستگی دارد. این موانع ممکن است در محیط کودک یا در نفس او باشند، مثلا او ممکن است به‌علت انتقاد یا مقایسه شدن با دیگران، از تلاش برای آنچه که قادر به انجام آن است، هراس داشته باشد.

نقش شما برای کمک به کودکتان در تحقق یافتن استعدادهای بالقوهٔ او بسیار حیاتی است. شما نه‌تنها باید از عوامل مختلفی که بر این امر اثر می‌گذارند آگاه باشید، بلکه باید آن‌گونه که شایسته است برای به حداکثر یا حداقل رساندن تثیر این عوامل تلاش کنید. اگر از رهنمودهایی که در ادامه ارائه خواهد شد پیروی کنید، خواهید دید که این کار بسیار ساده‌تر می‌شود.

تندرستی

از میان عواملی که به کودک شما برای رسیدن به خودشکوفایی کمک می‌کنند، تندرستی از همه مهمتر است زیرا به کودک کمک می‌کند با قدرت بیشتری، نسبت به وقتی که سلامتی او مختل باشد، با مشکلات دست و پنجه نرم کند. عاری بودن از هرگونه نقص جسمانی جدی که کودک را در تلاشهای خود زمین‌گیر می‌کند، یک امتیاز است.

بیشتر ما آن‌گونه که باید متوجه تندرستی کودکان خود نیستیم، ولی این موضوع نقش بسیار مهمی در رشد و تکامل آنها دارد. این مسئله را می‌توان با نگاهی به آثار شایع عدم سلامتی دریافت. با وجود اینکه بیماریهای معمول دوران کودکی به‌ندرت اثر دائمی بر رشد و تکامل کودک دارند، ولی یک بیماری شدید و طولانی، اگر همزمان با دوره‌ای از رشد سریع رخ دهد، ممکن است سبب وقفهٔ این روند شود.

اکثر کودکان در زمان بیماری غیرفعال می‌شوند و ممکن است عضلات قسمتی از توان خود را از دست بدهند و به‌سادگی خسته شوند، بنابراین احتمال دارد رشد و تکامل کودک موقتا متوقف گردد.

بیماری تقریبا همیشه کودک را تحریک‌پذیر می‌کند و احتمال اینکه مضطرب شود و کج‌خلقی کند افزایش می‌یابد. بیماری و نقاهت غالبا با محدودیت فعالیت همراه است و این امر کودک را بسیار سرخورده می‌کند. تا جایی که بعضی اوقات اعتماد به نفس خود را به‌عنوان یک فرد و نیز در ارتباط با دیگر کودکان از دست می‌دهد.

بیماری غالبا نقطهٔ شروعی برای ناسازگاریهایی مثل بهانه‌گیری در غذا خوردن و سایر مشکلات رفتاری می‌باشد. این موضوع بخصوص هنگامی که بیش از حد به بچه توجه شود صادق است، زیرا در آن صورت ممکن است نگرش نادرستی نسبت به ارزش و اهمیت خود پیدا کند. کودک ممکن است آنقدر به توجه خاص عادت کند که پس از بهبودی، حالت تهاجمی و طلبکار پیدا کند. اگر این رفتار استمرار یابد، مسلما بر رشد و تکامل او در همهٔ زمینه‌ها و به‌ویژه در زمینهٔ ارتباط با دیگران، تأثیر می‌گذارد.

بیماریهای مزمن، خصوصا مواردی مانند صرع و دیابت، در صورتی که برخورد مناسبی با آنها نشود، عمدتا به خاطر اینکه سبب بی‌ثباتی عاطفی و گاهی احساسات منفی نیرومند می‌شوند، می‌توانند در رشد کودک مانع ایجاد کنند. این بیماریها به این دلیل که سبب وابستگی عاطفی به سایر اعضای خانواده می‌شوند، می‌توانند بر رشد کودک اثر منفی بگذارند.

برخی از عوارض جسمانی خاص مثل خستگی و کوفتگی بیش از حد ممکن است کودک را تحریک‌پذیر و ستیزه‌جو سازند، که قطعا بر واکنشهای او نسبت به مردم و واکنش مردم نسبت به او تأثیر می‌گذارد. سوء تغذیه و نداشتن رژیم غذایی متعادل ممکن است سبب کاهش سطح انرژی شود که نه‌تنها فعالیتهای جسمانی و خصوصیاتی از قبیل کنجکاوی و ماجراجویی را کاهش می‌دهد، بلکه قدرت، استقامت، و در نتیجه شادکامی و یادگیری را نیز کم می‌کند. سوء تغذیه و فقدان توازن غذایی همچنین ممکن است سبب کمرویی، تحریک‌پذیری، افسردگی و رفتار ضداجتماعی شود. یک ناراحتی جزئی مانند اگزما یا سایر بثورات پوستی می‌تواند سبب تحریک و رنج جسمانی شود که این خود ممکن است باعث واکنشهای احساسی افراطی، ناتوانی در تمرکز، و فقدان اراده برای تعقیب یک موضوع تا به آخر یا انجام کامل کارها شود.

شادکامی

کودکان شاد معمولا سالم و پرانرژی هستند و شادکامی به خودی خود انگیزهٔ نیرومندی برای انجام کارهاست. روی هم رفته کودکان شاد با آرامش بیشتری ناکامیها و موانع را می‌پذیرند و سعی می‌کنند راهی برای عبور از آنها پیدا کنند. شادکامی مطمئنا مشوق همه نوع تماسها و فعالیتهای اجتماعی است، زیرا مردم معمولا واکنش مثبتی نسبت به شادابی از خود نشان می‌دهند و شادکامی باعث می‌شود کودک چهرهٔ دوستانه‌ای داشته باشد که خود نقطهٔ شروع خوبی برای انواع ارتباطات شخصی است.



از طرف دیگر اندوه و ناراحتی توان و انرژی کودک را تحلیل می‌برد و سلامت جسمانی عمومی‌او را کاهش می‌دهد. این امر به نوبهٔ خود مانع از این می‌شود که انرژی او صرف فعالیتهای هدفدار شود، زیرا کودکان اندوهگین انرژی خود را با در خود فرو رفتن، رؤیاپردازی، و تأسف برای خود هدر می‌دهند، و کودک ناشاد گرایش به گوشه‌گیری وبه خود مشغول شدن دارد. ناشاد بودن انگیزه، عزم، و میل به موفقیت را خاموش می‌کند. کج‌خلقی و رفتار بازدارنده در کودکان ناشاد بسیار شایعتر است و مانع از آن می‌شود که‌آنها از تجربیات چیزی بیاموزند.

شادی می‌تواند به یک عادت تبدیل شود و وظیفهٔ شما است کاری کنید که کودک شما این عادت را کسب کند. به همین ترتیب ناشاد بودن هم می‌تواند به یک عادت تبدیل شود و شما وظیفه دارید مانع آن شوید. البته داشتن دوران کودکی شاد تضمین‌کنندهٔ زندگی موفق در دوران بزرگسالی نیست، ولی حداقل فایدهٔ آن این است که زیربنای موفقیت را می‌سازد، در حالی که ناشاد بودن اساس ناکامی را بنا می‌کند.

نگرش والدین

نگرش کلی شما نسبت به وظیفهٔ پدر و مادری تأثیر زیادی بر آنچه بر کودک شما در حین رشد می‌گذرد دارد و رشد و تکامل او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اکنون که صاحب فرزند شده‌اید، شاید بهترین آغاز برای او این باشد که نگرش مثبتی نسبت به اینکه پدر یا مادر او هستید داشته باشید.

برخی از مردم بچه‌های زیاد می‌خواهند و بعضی دیگر کم یا هیچ. خیلی از مردم هنوز احساس می‌کنند که ازدواج بدون وجود بچه ناقص است و برخی دیگر معتقدند که کودکان مانعی بر سر راه موفقیت شغلی و پیشرفت آنها هستند. اگر شما از گروه دوم هستید، بعید است بتوانید نمرهٔ خوبی از نظر معیارهای پدر یا مادر خوب بودن به‌دست آورید. اگر میل دارید پدر یا مادر خوبی باشید، فهرست پایین صفحه که نمایانگر مفهوم والدین خوب از نظر کودکان است، می‌تواند به شما کمک کند.

یک پدر یا مادر خوب

- برای فرزندش کار انجام می‌دهد
- فرزندش می‌تواند به او تکیه کند
- در حد معقول آسان‌گیر و سخاوتمند است
- از نظر انضباطی منصف است
- به فردیت کودک خود احترام می‌گذارد
- الهام‌بخش عشق است نه ترس
- الگوی مناسبی است
- با فرزندش رفیق است و کارهایی را همراه با او انجام‌می‌دهد
- بیشتر مواقع خوش‌اخلاق است
- به کودک خود محبت می‌کند
- وقتی فرزندش صدمه می‌بیند یا به دردسر می‌افتد، با او همدردی می‌کند
- فرزند خود را تشویق می‌کند دوستان خود را به منزل بیاورد
- علاقه دارد جو منزل شاد باشد
- به کودکش به تناسب سن و سال او استقلال می‌دهد
- انتظار پیشرفتهای نامعقول ندارد



به‌طور کلی والدین مسنتر نقش پدر و مادری خود را بیشتر از صمیم قلب می‌پذیرند تا افراد جوانتر. در صورتی که والدین انتظار تصویر اغراق‌شده‌ای را که غالبا وسایل ارتباط جمعی از رابطهٔ کودک با والدین نشان می‌دهند نداشته باشند، در ایفای نقش خود موفقتر خواهند بود. داشتن چنان انتظاری از کودک واقع‌بینانه نیست و داشتن تصور بسیار ایده‌آل از کودک، مثلا اینکه یک کودک «استثنایی» باشد، ممکن است واقعا خطرناک باشد و فقط باعث می‌شود با دیدن اینکه کودکتان برآورندهٔ انتظارات شما نیست دچار یاس و رنجش شوید.

چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید

بیشترین اعتماد به نفس را کودکی دارد که خود را بپذیرد، و ایجاد این تصور مطلوب از خود تا حد زیادی بستگی به نگرش و برخورد شما نسبت به او دارد. چنین کودکی می‌تواند با تمام مشکلاتی که زندگی بر سر راه او قرار می‌دهد روبرو شود.

یکی از مهمترین کارهایی که می‌توانید برای کودک خود انجام دهید این است که او را در دنیای واقعیات نگه دارید و اهداف واقع‌بینانه‌ای برای او تعیین کنید تا از ناکامیها اجتناب شود و تصور او از خود لطمه‌ای نبیند. از طرف دیگر، وظیفهٔ شماست که نقاط ضعف کودک خود را علاوه بر نکات قوت او، البته همیشه با تکیه بر نقاط قوت، به او نشان دهید تا با درک کاملی از خویشتن و اطلاع از محدودیتهایش بزرگ شود.

کاری کنید محیطی که برای کودکتان می‌سازید فرصتهای یادگیری او را محدود نکند، زیرا اگر فرصتها محدود شوند، او قادر نخواهد بود به توان بالقوهٔ خود به تمامی دست یابد.

سعی نکنید کودک خود را در یک قالب از پیش تعیین شده بگنجانید، زیرا زندگی در چنین محیطی او را به‌شدت سرخورده خواهد کرد. آنچه کودک به آن نیاز دارد تشویق برای شکل‌گیری فردیت خود اوست. با کمک به او برای روبرو شدن و دست و پنجه نرم کردن با مسائلی که دشوارتر از آن است که به‌تنهایی حل کند، به او درس اتکاء به نفس و مصمم بودن می‌دهید.

همچنین به یاد داشته باشید که برای رسیدن به رشد تمام و کمال، باید ظرفیتهای ذاتی کودک خود را در زمانی که آمادگی آن را دارد تحریک و تشویق کنید. بنابراین زمان‌بندی اهمیت اساسی دارد. هر قدر هم که کودک برای یادگیری تلاش کند، تا زمانی که از نظر مرحله‌ای از رشد که در آن قرار دارد آمادگی نداشته باشد، یاد نخواهد گرفت. ولی وقتی آماده شد، سرعت رشد او اعجاب‌انگیز خواهد بود، بخصوص اگر شما علایق و تلاشهای او را با تشویق کردن تقویت کنید.

بسیاری از اوقات متوجه می‌شوید که کودک شما در سیر رشد و تکامل خود به یک مرحلهٔ موقتا بدون پیشرفت رسیده است و بسیار محتمل است نتیجه بگیرید که او به آخرین حد توانایی خود رسیده است. در نتیجه کودک شما کمتر تلاشی برای یادگیری بیشتر می‌کند و در همان سطح باقی می‌ماند، در حالی که با کمی تشویق از طرف شما، با این اعتقاد که دستیابی به موفقیت بیشتر همیشه ممکن است، می‌تواند به سطوح بالاتر نیز برسد.

یک مسئولیت مهم دیگر شما به‌عنوان پدر یا مادر این است که به کودک خود بیاموزید با دیگران ارتباط برقرار کند و نسبت به آنها توجه داشته باشد، یعنی نسبت به افراد غیر از خودش گرایش داشته باشد. با این کار تضمین می‌کنید که پیدا کردن دوست برای او آسان باشد و دچار انزوا و تنهایی نشود. اگر با رفتار غیراجتماعی کودک خود برخورد نکنید، او هرگز در اجتماع پذیرفته نخواهد شد. اصلاح این رفتارها قبل از اینکه به صورت عادت درآید و شانس او برای آمیختن با دیگران را به مخاطره بیندازد، حائز اهمیت است.

نوبت تولد کودک در خانواده (اینکه او فرزند چندم است)

نمی‌توان گفت بهترین موقعیت را در خانواده، فرزند چندم دارد. فرزند ارشد خانواده در محیطی رشد می‌کند که کودک در مرکز آن قرار دارد و در آن، نسبت به بچه‌هایی که بعدا به دنیا می‌آیند، فعالیتهای خانواده بیشتر بر روی او متمرکز است. فرزند اول خانواده در جریان رشد و تکامل خود از راهنمایی و کمک بیشتری برخوردار است، در طی طفولیت زبان پیچیده‌تری را از والدینش می‌آموزد، و به علت فشار پدر و مادر بر او، معمولا بیش از بچه‌های بعدی به موفقیت دست می‌یابد. فرزند اول معمولا بهتر توسط بزرگترها پذیرفته می‌شود، و چون هماهنگی بیشتری با انتظارات اجتماعی دارد، آمادگی بیشتری برای پذیرش نقش رهبری دارد. از طرف دیگر مهارت والدین در مورد نقش پدر و مادری خود در ارتباط با فرزند اول کمتر و تمایل آنها به مداخله، اجبار، محدود کردن، و استفادهٔ بیشتر از انضباط اجباری و تنبیهات مختلف نسبت به بچه‌های بعدی بیشتر است. این امر ممکن است منجر به این شود که فرزندان اول احساس اضطراب بیشتری را از والدین خود دریافت کنند، به عبارت دیگر دائما از خود می‌پرسند «آیا کار من درست است؟». با این حال تقریبا شکی وجود ندارد که اگر فرزندان بعدی هم به اندازهٔ فرزند اول مورد راهنمایی و توجه قرار گیرند، احتمالا به‌همان اندازه موفق و از نظر اجتماعی مقبول خواهند بود.

تأثیر جایگاه کودک در خانواده به سرعت پایدار می‌شود و تأثیر شگرفی بر سازگاری شخصی و اجتماعی کودکان در سنین بالاتر می‌گذارد. به‌عنوان مثال، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد فرزندان اول بیشتر از فرزندان بعدی به سلامتی خود توجه دارند و در بزرگسالی بیشتر به پزشک مراجعه می‌کنند. آنها همچنین معمولا محتاطترند و کمتر ریسک می‌کنند.

مشخص شده است که جایگاه کودک در خانواده تأثیر بسزایی در نحوهٔ سازگاری بزرگسالان در امر زناشویی دارد. دلیل این امر این است که ما در دوران کودکی یاد می‌گیریم نقشهای معینی را در خانه ایفا کنیم و پس از ازدواج هم آن نقشها را ادامه می‌دهیم. به‌عنوان نمونه، بهترین سازگاری زناشویی در مواردی دیده شده است که شوهری که بزرگترین برادر در خانوادهٔ خود بوده با زنی که از خواهران کوچکتر خانوادهٔ خود بوده است ازدواج می‌کند. اگر این جایگاه معکوس شود ممکن است سبب ایجاد اصطکاک گردد زیرا در این صورت زن دوست دارد بر شوهرش چنانکه در مورد برادر کوچکتر خود عمل می‌کرده است، مسلط باشد. در ازدواجی که زن و شوهر هر دو فرزند اول هستند، امکان دارد رابطه‌ای پربرخورد در اثر تلاش هر یک برای تسلط بر دیگری، شکل بگیرد.

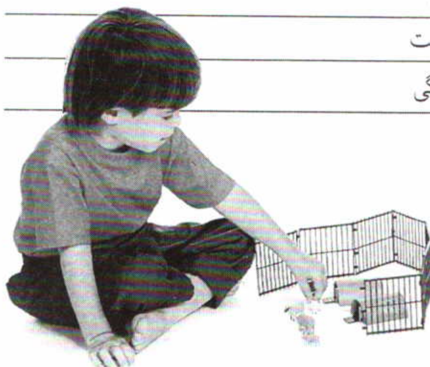
تعداد کودکان خانواده

تعداد کودکان خردسال در خانواده تأثیر مهمی بر رشد و تکامل کودک دارد. کودکانی که چند خواهر و برادر خردسال دارند، مجبورند توجه والدین را با آنها قسمت کنند. اگر کودکی ضعیفتر باشد ممکن است سهم اصلی توجه والدین نصیب او شود و سایرین نسبت به «نورچشمی» بودن او حساس شوند. در این صورت رقابت، چشم و هم‌چشمی، احساسات منفی، و رنجش در بین بچه‌ها اوج می‌گیرد. به‌علاوه، ممکن است کودک ضعیفتر گرفتار یک الگوی شخصیتی تابع، همراه با احساس بی‌کفایتی و مظلومیت گردد، در حالی که فرزند قویتر ممکن است احساس کند نسبت به او تبعیض شده و یاد می‌گیرد نقش رهبر را ایفا کند.

رابطهٔ خصوصیات شخصیتی با ترتیب تولد

فرزند اول

- شک و تردید
- حساس بودن
- عدم اعتماد
- میل به موفقیت خود
- احساس ناامنی
- نیاز به ارتباط و وابستگی
- زرنگی
- خساست
- وابستگی
- مسئولیت‌پذیری
- قدرت‌طلبی
- حسادت
- محافظه‌کاری
- تلقین‌پذیری
- تحریک‌پذیری



فرزند سوم

- پرخاشگری
- حواس‌پرتی
- میل شدید به اظهار محبت
- حسادت
- مملو از احساسات نادیده گرفته شدن از طرف والدین
- حقارت
- بی‌کفایتی
- مستعد اختلالات رفتاری



فرزند دوم

- استقلال
- پرخاشگری
- برونگرایی
- علاقه به سرگرمی
- جمع‌گرایی
- قابل اتکا بودن
- خلق و خوی آرام و خونسرد



فرزند آخر

- احساس امنیت
- غبطه و حسادت
- اطمینان
- بی‌مسئولیتی
- بی‌فکری
- شادکامی
- خوش‌قلبی
- سخاوت
- لوس شدن
- ناپختگی
- برونگرایی
- توانایی همدلی کردن
- احساس بی‌کفایتی
- حقارت
- رقابت با خواهر و برادر



در خانواده‌های پرجمعیت فضا و امکانات کمتری وجود دارد. بچه‌ها دائما با یکدیگر آمیخته‌اند و انتظار می‌رود با یکدیگر بازی کنند، اسباب‌بازیها و دوستان مشترک داشته باشند، و لباس یکسان بپوشند حتی اگر یکی پسر و دیگری دختر باشد. این امر آشکارا رشد شخصیت و فردیت کودک را سرکوب می‌کند. فاصله‌گذاری بین بچه‌ها ضروری است. در صورت امکان، زمان مطلوب که کودک بایستی قبل از تولد خواهر یا برادر دیگر، به‌تنهایی با والدین خود سپری کند ۲ تا ۲/۵ سال است.

جنسیت

جنسیت دو اثر عمده دارد. اولین اثر، تأثیر مستقیم جنسیت بر رشد است و ناشی از هورمونهایی است که بدن پسرها و دخترها در طول سالهای کودکی به مقدار بسیار کم ترشح می‌کند. هر دو جنس، هورمون جنسی مردانه یعنی آندروژن و هورمون جنسی زنانه یعنی استروژن را ترشح می‌کنند، ولی پسرها بیشتر آندروژن و دخترها بیشتر استروژن تولید می‌کنند. غلبهٔ هورمون جنسی مربوطه منجر به اختلاف رشد دو جنس می‌شود.

تأثیر غیرمستقیم جنسیت بر رشد ناشی از شرایط محیطی است. از لحظه‌ای که کودکان متولد می‌شوند، فشارهای اجتماعی نیرومندی بر آنها اعمال می‌شود تا با الگوهای پذیرفته شدهٔ فرهنگی مربوط به جنسیت خود هماهنگ شوند. شخصیت پسرها و دخترها در تمام دوران کودکی ابتدا توسط خانواده و سپس گروههای همسالان و مدرسه‌ای، و بعدها توسط معلمان و اجتماع مطابق با الگویی که برای جنسیت کودک مناسب شناخته می‌شود، شکل داده می‌شود.

اختلاف جنسیت در فراگیری مهارتها

با اینکه اختلاف بین کودکانی که همجنس هستند بیشتر از اختلاف بین دخترها و پسرهاست، اکثر والدین تایید می‌کنند که اختلافات مربوط به جنسیت نه‌تنها بر سرعت کسب برخی مهارتها بلکه بر نوع آنها نیز اثر می‌گذارد. به‌عنوان نمونه، در زمینهٔ رشد جسمانی به‌نظر می‌رسد دخترها در تمام طول رشد و نمو خود حرکت سریعتری نسبت به پسرها دارند و در نوجوانی زودتر از پسرها بالغ می‌شوند. به علاوه رشد جسمانی دختران منظمتر و قابل پیش‌بینی‌تر از پسرهاست و جهشهای غیریکنواخت کمتری دارد. تا آنجا که به قدرت و سرعت مربوط می‌شود، تا زمان بلوغ اختلاف کمی بین پسرها و دخترها وجود دارد، اما در آن زمان پسرها هم قویتر و سریعتر می‌شوند و هم حجم عضلانی و استخوانی آنها بیشتر و چربی آنها کمتر می‌شود. چنانکه انتظار می‌رود، در زمان بلوغ پسرها صاحب قلب و ریهٔ بزرگتری می‌شوند تا از عهدهٔ ظرفیت بالاتر حمل اکسیژن در خون که برای تودهٔ بزرگتر عضلات و استخوانهای آنها لازم است، برآیند.

در سالهای پیش از دبستان، دخترها از نظر پریدن، لی‌لی کردن (جهیدن روی یک پا)، و حرکات هماهنگ و تعادلی برتری دارند. بعدا پسرها در فعالیتهایی که نیازمند دویدن، پریدن، و پرتاب کردن است، برتری می‌یابند، در حالی که برتری دخترها در لی‌لی کردن به قوت خود باقی می‌ماند. از نظر رشد ذهنی، هنگام انجام آزمونهای بهرهٔ هوشی، فرقی بین پسرها و دخترها دیده نمی‌شود. اما آنجا که پای مهارتهای کلامی به میان می‌آید، دخترها در بعضی از جنبه‌های یادگیری اولیهٔ زبان اندکی سریعترند.

اکثرا دخترها زودتر از پسرها صحبت می‌کنند و تقریبا تمام دخترها کلمات را بهتر و زودتر از پسرها برای تشکیل جملات طولانیتر به رشته درمی‌آورند، آن هم نه فقط هنگام شروع به صحبت کردن، بلکه در سنین بالا نیز همین طور است. دخترها معمولا زودتر از پسرها می‌خوانند و می‌نویسند و دستور زبان و املای آنها هم بهتر است. دخترها همچنین از نظر تسلط بیان و تلفظ کردن نیز برتری دارند و کمتر در دوران نوجوانی دچار مشکل در خواندن می‌شوند. دخترها در استدلال کلامی نیز از پسرها برترند. اختلالات زبانی در دختران کمتر است.



تا زمان نوجوانی، دخترها در حساب کمی از پسرها بهترند، ولی پس از نوجوانی، پسرها از نظر کارهایی که نیازمند استدلال ریاضی است، اندکی بالاتر از دختران قرار می‌گیرند. پسرها تقریبا در تمام سنین از نظر تجسم فضایی برتری دارند؛ آنها می‌توانند اجسام سه‌بعدی را در ذهن خود بچرخانند و روابط موجود در دنیای فیزیکی را بهتر درک کنند. این اختلاف با دخترها، هر چه به نوجوانی نزدیکتر می‌شوند، چشمگیرتر و پایدارتر می‌شود.

از نظر اجتماعی پسرها در تمام زمینه‌ها بسیار پرخاشگرتر و سلطه‌جوتر از دخترها هستند؛ این خصیصه از هنگامی که کودک نوپایی هستند شروع می‌شود و تا دوران نوجوانی ادامه می‌یابد، و اگر کنترل نشود تا سنین بالاتر نیز استمرار می‌یابد. پسرها رقابت‌جوتر نیز هستند، ولی این اختلاف به اندازهٔ پرخاشگری زودرس نیست. خوشبختانه غالبا هیچ‌گونه اختلافی از نظر میل به تربیت میان دو جنس وجود ندارد.

دخترها، بدون تردید، به محض دست یافتن به آگاهی اجتماعی، اجتماعی‌تر می‌شوند و دوستیهای صمیمانه‌تری ایجاد می‌کنند که در طول نوجوانی و بزرگسالی استمرار می‌یابد. همچنین به نظر می‌رسد دخترها در اوایل کودکی نسبت به درخواستهای بزرگترها مطیعترند. احتمال اینکه پسرها نسبت به فشار روانی آسیب‌پذیریهای جسمانی، عاطفی، و ذهنی و نیز مشکلات رفتاری فراوانتری را نشان دهند، بیشتر است.

آگاهی از این اختلافات ناشی از جنسیت به والدین کمک می‌کند نقاط قوت طبیعی کودکان خود را به حداکثر برسانند و نقاط ضعف آنها را تقویت کنند. مثلا شما می‌توانید پسر خود را از سن پایین با کتاب آشنا کنید و به‌تدریج که بزرگتر می‌شود با او بازی با کلمات، با توجه خاص به تلفظ کلمات، انجام دهید. در مورد دختر، می‌توانید حس فضایی او را در خردسالی به‌وسیلهٔ تابلو شکل، پازل، مار و پله، و در سنین بالاتر با تخته‌نرد و شطرنج بهبود بخشید. وقتی به اندازهٔ کافی بزرگ شد از مکعب روبیک استفاده کنید.

تأثیر تصورات قالبی

تصورات قالبی در مورد نقش مذکر و مؤنث اگر نسبت به آنها حساسیت نشان ندهیم و اقدام لازم برای اجتناب از آنها را به‌عمل نیاوریم، قطعا روی کودکان در حال رشد ما تأثیر می‌گذارد. کودکان ما خیلی زود تحت تأثیر مفاهیم کلیشه‌ای مربوط به ظاهر انسان از جمله ساختمان بدنی، مشخصه‌های صورت، و لباسها و مفاهیم کلیشه‌ای رفتار و ایفای نقش، مثل گفتار قابل قبول، طریقهٔ بیان احساسات و عواطف، نقش زناشویی، کسب معاش، و غیره قرار می‌گیرند.

اگر می‌خواهیم کودکانمان از تصورات قالبی نجات یابند، والدین بایستی هشیار باشند. تصورات قالبی خطرناک‌اند؛ هنگامی که پذیرفته شوند به‌صورت معیارهایی برای قضاوت در مورد کودکان به‌کار می‌روند، خوب و بد، موفق و ناموفق، مناسب و نامناسب؛ در حالی که ما باید مشوق فردیت و اصالت کودکان خود باشیم.

بدتر از آن، ممکن است تصورات قالبی به صورت رهنمودهایی برای تربیت کودکان به‌کار روند، به‌نحوی که کودکان از اوان طفولیت یاد می‌گیرند هم‌جهت با یک الگوی کلیشه‌ای فکر کنند، احساس کنند، و عمل کنند که در نتیجه رشد فردی آنها سرکوب می‌شود. یکی از بدترین جنبه‌های تصور قالبی، معتقد بودن به نقشهای غالب و مغلوب است که اولی تقریبا همیشه مذکر و دومی مؤنث است.

تصورات قالبی سنتی مربوط به نقش جنسیت، ارزشی ندارند که آنها را قابل توصیه سازد، در حالی که یکسان‌نگری جنسیتها افقهای وسیعی برای خودشکوفایی و این اعتقاد فراهم می‌آورد که هر کودکی، بدون توجه به جنس او، باید مورد تشویق قرار گیرد تا به تمام استعدادهای بالقوهٔ خود در هر زمینه‌ای و کسب رضایت بدون احساس گناه، با استفاده از تواناییهای خود برسد.

به‌عنوان یک پدر یا مادر اگر می‌خواهید دختر خود را تشویق کنید باشهامت و قوی باشد یا پسری مهربان و بامحبت داشته باشید که نقش انسانی صلح‌دوست را ایفا کند، بایستی از روز نخست بادقت عمل کنید، زیرا ثابت شده است رفتار ما و حتی آهنگ صدای ما در برخورد با کودکان دختر و پسر تفاوت دارد.

شخصیت

می‌توان گفت شخصیت کودک شما از سه جزء اصلی تشکیل شده است: **هیجانی بودن** که عبارت است از اینکه کودک معمولا به‌راحتی و شدیدا ناراحت و درمانده شود. آرام کردن چنین کودکانی بسیار مشکل است. دوم **فعالیت** یعنی مقدار فعالیتی که یک کودک از نظر حرکت و سرعت صحبت کردن نشان می‌دهد، یا مقدار انرژی که صرف فعالیتهای مختلف و بی‌قراری می‌کند. و سوم **اجتماعی بودن**، به معنای طلب اقناع از ثمرات تماس اجتماعی. چنین کودکانی ترجیح می‌دهند با دیگران باشند و فعالیتهای مشترک را دوست دارند. آنها به دیگران پاسخ می‌دهند و همین انتظار را هم از آنها دارند.

شخصیت کودک شما مخلوطی از این سه جزء به مقادیر مختلف است. حتی از همان روزهای اول زندگی می‌توانید دریابید که کودک شما به یک جهت بیشتر متمایل است یعنی بیشتر هیجانی، فعال، یا اجتماعی است. کودکان هیجانی زیاد گریه می‌کنند و آرام کردن آنها آسان نیست؛ کودکان فعال بی‌قرارند و زیاد نمی‌خوابند؛ کودکان اجتماعی می‌توانند عاطفهٔ خود را از بدو تولد نشان دهند، به این صورت که به در آغوش گرفته شدن پاسخ می‌دهند و به‌راحتی ساکت می‌شوند.

اگر کودک شما در یکی از این خصوصیات افراط دارد، وظیفهٔ شما این است که ضمن پاسخ به آن، کودک خود را به حرکت در جهت دوتای دیگر تشویق کنید. مثلا اگر کودکی بسیار هیجانی دارید، می‌توانید با اطمینان بخشیدن، حمایت، راهنمایی، و کمک دقیق او را یاری کنید احساس ایمنی کند و کمتر هیجانی باشد.

به همین ترتیب اگر به نظر می‌رسد کودک شما همیشه عجله دارد، می‌توان تعجیل او را با مهار ملایم و توجه زیاد، کاهش داد. بازی کردن با یک کودک فعال او را به تمرکز حواس تشویق می‌کند و گسترهٔ توجه او را افزایش می‌دهد.

رشد شخصیت

همهٔ پدر و مادرها دوست دارند کودکشان با شخصیتی متعادل بزرگ شود. آگاهی از مراحل مختلفی که کودک شما ضمن رشد طی می‌کند، در این زمینه شما را یاری خواهد کرد. به‌عنوان نمونه تا یک سالگی تمام سعی کودک شما این است که دریابد آیا دنیای اطراف قابل‌اعتماد است یا نه. نتیجهٔ ایده‌آل این است که کودک شما یاد بگیرد به مادر یا شخصی که از او مراقبت می‌کند اعتماد کند. او همچنین باید به توانایی خود برای خلق رخدادها نیز اعتماد پیدا کند. عنصر اصلی این امور آن است که کودک شما بتواند یک امنیت عاطفی زودرس نسبت به شما یا شریک زندگیتان یا هردو برقرار سازد.

از دو تا سه سالگی، که کودک به‌تدریج از قدرت ارادهٔ خود مطلع می‌شود و از امکان غلبه بر دیگران از طریق جنگ اراده‌ها آگاهی می‌یابد، شخصیت کودک سریعا گسترش پیدا می‌کند. همزمان، این مسئله با شرم و تردید خزنده‌ای که برآیند دو عامل ناتوانی جسمانی و کنترل جسمانی است، متعادل می‌شود. یادگیری راه رفتن، چنگ زدن به اشیاء، و سایر مهارتهای جسمانی منجر به روحیهٔ انتخاب آزاد می‌شود، و به‌تدریج که کنترل عضلات تنگ‌کنندهٔ مقعد به‌دست می‌آید کودک مفهوم کنترل را می‌آموزد، ولی اگر گاهی خود را کثیف کند و مورد سرزنش قرار گیرد ممکن است احساس شرمساری کند.

در سنین چهار و پنج سالگی کودک مشغول آموختن ابتکار عمل در مقابل احساس گناه است. در این سنین کودک شما قادر می‌شود فعالیتهایی را در ارتباط با یک هدف خاص سازماندهی کند، و باجرأت‌تر و پرخاشگرتر می‌شود، بخصوص اگر پسر باشد. کودک شما همچنین دچار نوعی تعارض با والد هم‌جنس خود می‌شود (پسر با پدر و دختر با مادر)، و این موضوع ممکن است منجر به احساس گناه شود. بعدها کودکان همت خود را صرف کوشا بودن می‌کنند ولی باید به مقابله با احساس حقارت بپردازند.

همدلی

همدلی یعنی فکر کردن در مورد دیگران و اینکه اگر دیگری احساس خاصی دارد آن احساس به ما نیز دست دهد. کودکان سالم از همان اوایل زندگی همدلی نشان می‌دهند. در طی سال اول متوجه خواهید شد که کودک شما به نحوی عام نسبت به آنچه در اطراف او رخ می‌دهد واکنش نشان می‌دهد. مثلا اگر ببینند کسی خیلی غمگین است، ممکن است حالت صورت او را تقلید کند، یا اگر کسی حالت احساسی خیلی شدیدی نشان دهد، او هم همان احساس را بروز خواهد داد. مثلا ممکن است به صرف شنیدن صدای گریهٔ نوزادی دیگر، گریه کند. شیرخواران اگر ببینند فرد دیگری گریه می‌کند، غالبا شروع به گریه می‌کنند.



در حدود ۱۲ تا ۱۸ ماهگی که کودک شما درک نسبتا واضحی از خود دارد، ممکن است نسبت به ناراحتی شخص دیگری با نشان دادن ناراحتی خود پاسخ دهد. او حتی ممکن است سعی کند به آن شخص دیگر با دادن چیزی که فکر می‌کند بیش از هر چیز دیگری خودش را آرام می‌کند کمک کند. بسیار اتفاق می‌افتد که اگر کودک ۱۸ ماههٔ شما شاهد صدمه دیدن کودک دیگری باشد، شما را برای کمک ببرد.

اندکی بعد بین سنین دو و سه سالگی، کودک شما با احساسات یک فرد دیگر همدلی خواهد کرد و به شیوه‌ای پاسخ می‌دهد که بیشتر ناشی از درک موقعیت آن فرد دیگر است تا ارتباط دادن آن با خود. در طی سالهای پیش‌دبستانی همچنانکه کودک به‌تدریج عواطف دیگران را بهتر می‌فهمد، پاسخهای همدلانهٔ او هم کم‌کم ظریفتر می‌شوند.

حدود چهار یا پنج سالگی واکنش همدلانهٔ کودک شما کاملا پیچیده می‌شود، از آن جهت که ممکن است پاسخگوی عواطف متناقضی در یک زمان باشد. مثلا اگر پسر کوچک شما شاهد زمین خوردن و صدمه دیدن دوستش باشد، نه‌تنها با صدمه دیدن بلکه با احساس شرم یا دلخوری که دوست او احتمالا دچار آن می‌شود نیز همدلی می‌کند، و ممکن است به جای اینکه به کمک او بشتابد، خود را عقب بکشد، زیرا می‌داند دوستش ترجیح می‌دهد به او کمک نشود. یک درک کلی از احساسات سایر مردم نیز که صرفا مربوط به وضعیت موجود نیست، شکل می‌گیرد. مثلا شاید متوجه شوید اندوه و همدردی کودک شما نسبت به مشکلات بلندمدت دوستش بیشتر از آن مشکلاتی است که فقط مدت کوتاهی طول می‌کشند.

چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید

اولین مشکل یا بحران در سال اول زندگی، هنگامی که کودک شما در حال به‌دست آوردن حس اعتماد به پیش‌بینی‌پذیری دنیای اطراف و توانایی خود در تأثیرگذاری بر وقایع اطرافش است، رخ می‌دهد. رفتار شما در حل موفق یا ناموفق این بحران توسط کودکتان نقش اساسی دارد. کودکانی که سال اول را با حس محکمی از اعتماد پشت سر می‌گذارند، آنهایی هستند که والدینشان بامحبت و باتوجه هستند و به‌صورتی قابل پیش‌بینی و قابل اعتماد واکنش نشان می‌دهند. کودکی که احساس اعتماد در او شکل گرفته است، با تکیه بر این حس به برقراری ارتباط با دیگران خواهد پرداخت. البته مهم است که کودک شما مقداری سوءظن سالم نیز داشته باشد و یاد بگیرد که بین موقعیتهای خطرناک و ایمن فرق بگذارد.

همچنان که تحرک کودک شما بیشتر می‌شود، احساس استقلال و خودمختاری در او شکل می‌گیرد. حال اگر شما تلاشهای کودکتان در جهت مستقل شدن را به‌دقت هدایت نکنید، ممکن است مکررا شکست بخورد یا مورد استهزا قرار گیرد که منجر به از دست دادن روحیه و اعتقاد او به عدم موفقیت خود می‌گردد. در نتیجه به‌جای داشتن احساس کنترل نفس و عزت نفس، ممکن است احساس شرم شدید از ناتوانی خود در انجام کارهایی که شما به او محول می‌کنید به او دست دهد.

کودک چهارسالهٔ شما قادر است برای اقدام در انجام کارها و تا حدودی برای پذیرش مسئولیت، کمی برنامه‌ریزی کند. به‌تدریج که کودک شما این مهارتهای جدید را می‌آزماید و سعی می‌کند بر دنیای اطراف پیروز شود، پرخاشگر خواهد شد. خطری که وجود دارد این است که کودک شما ممکن است در این زمینه زیاده‌روی کند و شما احساس کنید که باید او را مهار و تنبیه کنید. اعمال بیش از حد هر یک از این دو موجب عدم توازن می‌شود و باعث می‌گردد کودک شما احساس گناه کند.

وقتی کودک شما شش ساله می‌شود به سخت‌کوشی و ابراز کفایت و صلاحیت می‌پردازد، و اکنون این قابلیت را دارد که به کار معتاد شود. وظیفهٔ شما ایجاد مجموعه‌ای از تواناییها در اوست که به فرزند شما کمک کنند به بهترین شکل از عهدهٔ خواستهای اجتماع برآید.

ناسازگاری

برخی صفات شخصیتی نامطلوب به‌شکلی در تمام کودکان تظاهر می‌یابند. این صفات وقتی ظاهر می‌شوند به‌نظر بی‌خطر می‌آیند و ما معمولاً بدون اینکه تلاش جدی برای اصلاح آنها بکنیم، اجازه می‌دهیم استمرار یابند. هیچ صفتی از این نوع اگر به‌تنهایی، یا حتی همراه با چند صفت معدود دیگر، دیده شود نباید به‌خودی خود موجب نگرانی شود. جدول زیر برخی از صفات کودکان ناسازگار را به ترتیب کاهش فراوانی نشان می‌دهد.

صفات مشخصهٔ کودک ناسازگار

- ☐ فعالیت بیش از حد (منظور فعالیت بی‌هدف است نه فعالیت هدفدار و طبیعی)
- ☐ کارها را به پایان نمی‌رساند
- ☐ وول می‌خورد
- ☐ نمی‌تواند سر غذا آرام بنشیند
- ☐ بازیها را تا انتها انجام نمی‌دهد
- ☐ اسباب‌بازیها و اثاثیه را از فرط دستکاری خراب می‌کند
- ☐ زیاد حرف می‌زند
- ☐ فرامین را اطاعت نمی‌کند
- ☐ بی‌دست و پاست
- ☐ با بچه‌های دیگر دعوا می‌کند
- ☐ دمدمی مزاج است
- ☐ دیگران را آزار می‌دهد
- ☐ انضباط‌پذیر نیست
- ☐ خودش را به دردسر می‌اندازد
- ☐ مشکلات گفتاری دارد
- ☐ کج‌خلقی می‌کند
- ☐ به تمام داستان گوش نمی‌دهد
- ☐ لجباز است
- ☐ به سختی به رختخواب می‌رود
- ☐ عصبی‌مزاج است
- ☐ بی‌احتیاط است
- ☐ بین همسالان خود محبوبیتی ندارد
- ☐ ناشکیباست
- ☐ دروغ می‌گوید
- ☐ مستعد حوادث است
- ☐ تشک خود را خیس می‌کند
- ☐ مخرب است



اما اگر بیش از چند ناسازگاری در یک کودک دیده شود، می‌توان او را دارای شخصیت ناسازگار و این علائم را به عنوان علائم خطر در مورد دردسرهای آینده محسوب کرد. به‌عنوان مثال بیشتر بچه‌ها وول می‌خورند و بدن خود را تکان می‌دهند. این امر به‌خودی خود نبایستی باعث نگرانی شود مگر اینکه علائم دیگری، مثل ناتوانی در تمرکز حواس، ناشکیبایی، بی‌فکری و نسنجیده عمل کردن، یا فعالیت افراطی بی‌هدف، نیز در کودک دیده شود. وجود مجموعهٔ این صفات باید موجب نگرانی شود زیرا همهٔ آنها نشانگر ضعف سازگاری فردی و اجتماعی هستند.

ولی به صرف اینکه کودک شما احتمالا در زمانهای مختلف دچار یک یا چند مورد از این صفات شود، نباید برچسب کودک مشکل‌دار به او زد. عادات بدی مثل اینها آنقدر شایع هستند که بسیاری از آنها را، به‌ویژه اگر فقط به‌مدت کوتاهی دوام داشته باشند، باید قسمتی از رشد و تکامل طبیعی کودک دانست. به‌عنوان مثال از بین کودکان هفت ساله، ۱۰ تا ۲۰ درصد هنوز تشک خود را لااقل گاهی اوقات خیس می‌کنند، ۳۰ درصد کابوس می‌بینند، ۲۰ درصد ناخنهای خود را می‌جوند، ۱۰ درصد شست خود را می‌مکند، و ۱۰ درصد آنقدر بددهنی می‌کنند که بتوان آن را یک مشکل محسوب کرد. در حدود ۳۰ درصد نیز دچار کج‌خلقی می‌شوند.

آسیب‌پذیری

آسیب‌پذیری اصطلاحی است که کارشناسان برای مشخص کردن میزان انعطاف‌پذیری کودک به‌کار می‌برند. بهتر است آن را بر اساس محیطی تعریف کنیم که حمایت کافی برای رشد مطلوب را از کودک به عمل می‌آورد. کودک انعطاف‌پذیر کودکی است که محدودهٔ وسیعی از محیطهای مختلف برای رشد مطلوب او مناسب و حمایتگر خواهند بود. به‌عبارت خیلی ساده، کودک انعطاف‌پذیر کودکی است که ناملایمات مختصر موجب وقفهٔ رشد مطلوب او نخواهد شد. از طرف دیگر کودک آسیب‌پذیر کودکی است که محیطهای بالقوه حمایت‌گر برای او، دارای محدوده‌ای باریک است. تنها محرکترین، پاسخ‌دهنده‌ترین، و منطبقترین محیطها، حمایت‌گر چنین کودکی خواهد بود. به عبارت خیلی ساده، تقریبا همه چیز بایستی برای او خوب پیش برود. وقتی محیط چنین کودکی خارج از محدودهٔ مناسب قرار گیرد، احتمال ضعیف بودن نتیجه بسیار افزایش می‌یابد.

برخی از اطفال از همان بدو تولد آسیب‌پذیریهای خاصی را دارا می‌باشند. به‌عنوان مثال، اطفال دارای وزن کم در زمان تولد، اطفال دچار سوء تغذیه در دوران جنینی، یا اطفال عصبی‌مزاج، فقط در محیطهای بسیار حمایت‌گر شکوفا می‌شوند. به نظر می‌رسد پسرها آسیب‌پذیرتر از دخترها باشند، زیرا از فشار روانی، بیشتر رنج می‌برند.

به همین ترتیب ممکن است کودکانی از همان بدو تولد انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشند. مطالعهٔ جالبی که در هاوایی آمریکا انجام شده است، نشان می‌دهد کودکانی که در محیط فقر پرورش یافته ولی سرانجام خوبی پیدا کرده‌اند، احتمالا اطفالی با خلق و خوی خوب یا ملایم و احتمالا فرزند اول بوده‌اند. بنابراین شاید خلق و خوی مطبوع یکی از خصوصیات ذاتی باشد که انعطاف‌پذیری کودک شما را افزایش می‌دهد. از بین سایر عوامل محافظت‌کننده می‌توان امنیت عاطفی، تحمل بالا در مقابل ناکامیها، و توانایی بهبود سریع بعد از اختلالات را نام برد.

با همهٔ اینها، یک نگرش فهیمانه از سوی والدینی بامحبت در تمام شرایط به کودک کمک می‌کند.

چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید

درک آسیب‌پذیری کودکتان باید سبب شود در مورد رشد و تکامل او به‌نحوی مصمم فکر کنید، زیرا حتی یک کودک آسیب‌پذیر هم در صورتی که محیط رشد او بهتر شود به‌خوبی رشد خواهد کرد. همیشه جا برای بهتر کردن شرایط وجود دارد و این کار همواره در حوزهٔ توانایی شما قرار دارد.

مطلب دیگری که به همین اندازه حائز اهمیت می‌باشد، این است که کیفیتهای محیطی که برای رشد و تکامل مطلوب کودک شما حیاتی هستند همراه با بزرگتر شدن کودک تغییر می‌کنند. به نظر می‌رسد در مدت زمان بین شش تا هجده ماهگی، پاسخ‌دهی و تعامل صمیمانه با والدین به‌طور اخص اهمیت اساسی دارد و بین یک تا چهار سالگی، غنا بخشیدن به تحریکات ذهنی و عقلی با استفاده از اسباب‌بازیها، بازیها، داستانها، آوازها، و توجه والدین نقش اساسی دارد. در سنین بالاتر، فرصت تمرین مهارتهای اجتماعی با همسالان، شرکت کردن در بازیها، استفادهٔ مشترک از اسباب‌بازیها، و دوست پیدا کردن اهمیت پیدا می‌کند.

آنچه که بیش از هر چیز باید مورد توجه والدین قرار بگیرد این است که کودک غیرآسیب‌پذیر، کودک انعطاف‌پذیر، و کودکی که به نظر می‌رسد بعدها قادر خواهد بود بدون اینکه دچار مشکلات رفتاری جدی شود، به بهترین شکل ممکن با فشارهای روانی زندگی مقابله کند، کودکی است که یک امتیاز بسیار بزرگ در زندگی داشته است، و آن اینکه چنین کودکی تقریبا همیشه حداقل یک رابطهٔ محکم و مطمئن با یکی از والدین یا فرد دیگری که از او مراقبت می‌کند، داشته است. کودکانی که از چنین امتیازی برخوردار بوده‌اند در ایجاد ارتباط با همسالان خود موفقترند، رویکرد بهتری به حل مشکلات دارند (حتی در سن طفولیت)، و بهتر از عهدهٔ فشارهای روانی زندگی مثل طلاق والدین یا مرگ یکی از اعضای خانواده برمی‌آیند.

به نظر می‌رسد این امنیت عاطفی زودرس، کودک را در مقابل مسائل و مشکلات زندگی عادی محافظت می‌کند. از این نظر، امنیت عاطفی یکی از بهترین ابزارهایی است که می‌توان برای کنار آمدن با زندگی در اختیار کودکان گذاشت. یکی از نکات اساسی که والدین باید به‌یاد داشته باشند این است که اگر بخواهیم کودک بتواند بدون نشان دادن مشکلات رفتاری جدی، فشارهای روانی زودگذر را تحمل کند، باید نوعی دلبستگی نزدیک داشته باشد، ولی لزومی ندارد این همان نخستین دلبستگی او در طفولیت باشد. این دلبستگی ممکن است بعد از یکسالگی با فرد دیگری غیر از پدر یا مادر شکل بگیرد. این یکی از دلایلی است که چرا پرستاران بچه، ناپدری یا نامادری، پدر و مادر بزرگ، خاله‌ها، دایی‌ها، عموها، عمه‌ها، و حتی خواهران و برادران بسیار بزرگتر می‌توانند نقش بسیار مهمی در بار آوردن کودکان مطمئن و دلشاد داشته باشند.

امنیت عاطفی

تحقیقات بسیار زیادی انجام شده است که نشان می‌دهد کودکی که امنیت دارد تقریبا از هر نظر بهتر از کودکی رشد می‌کند که احساس امنیت ندارد. محققین این کودکان را «**دارای امنیت عاطفی**» نامیده‌اند. متاسفانه تعداد زیادی از کودکان در سالهای طفولیت فاقد امنیت عاطفی هستند. حتی در خانواده‌های باثبات، خوشبخت، و طبقهٔ متوسط، یک‌سوم تمام کودکان فاقد امنیت می‌باشند.

کودک دارای امنیت عاطفی به شما «نمی‌چسبد»، ولی از طرف دیگر در برابر تماس، اگر شما شروع‌کنندهٔ آن باشید، مقاومت نمی‌کند. کودک دارای احساس امنیت، اگر پس از مدتی غیبت دوباره نزد او بیایید، با روی باز شما را می‌پذیرد و اگر ناراحت باشد، حضور و تماس با شما او را آرام می‌کند. چنین کودکی همیشه شما را به یک غریبه ترجیح می‌دهد. از طرف دیگر، کودک فاقد امنیت عاطفی معمولاً از تماس با مادر خود، بخصوص اگر پس از مدتی غیبت او را دیده باشد، اجتناب می‌کند. کودکی که از این هم احساس امنیت کمتری داشته باشد، هنگام جدایی از مادر بسیار آشفته می‌شود و برای مادر غیرممکن است وقتی بازمی‌گردد، کودک را آرام کند. چنین کودکی حتی ممکن است هنگام بازگشت مادرش عصبانی هم بشود و در مقابل تلاش برای آرام کردن، چه از سوی مادر و چه از سوی یک فرد بیگانه، مقاومت می‌کند. یک کودک شدیدا ناایمن ممکن است وحشت‌زده و آشفته باشد و دوست ندارد به کسی نزدیک باشد، هرگز تماس چشمی برقرار نمی‌کند و هرگز ابراز احساس نمی‌کند.

آثار مثبت امنیت عاطفی را به‌سادگی می‌توان در کودکان دوساله مشاهده کرد. به‌عنوان نمونه کودکان ایمن در این سن وسعت توجه بیشتری در بازی دارند، در تلاش برای یافتن راه‌حل کارهایی که ابزار در آنها دخالت دارد اعتماد به نفس بیشتری دارند، و غالبا به‌راحتی از مادر خود به‌عنوان منبع کمک و حلال مشکلات استفاده می‌کنند. در سن هجده تا سی ماهگی، کودکان ایمن حالت رشدیافته‌تر و پیچیده‌تری در بازی کردن دارند که نشان می‌دهد اجتماعی‌تر، از نظر عقلی جلوتر، و از نظر درک جهان بهتر از دوستان ناایمن خود هستند. کودکان ایمن در سن پیش‌دبستانی، تعامل سریعتر و روانتری با یک بزرگسال بیگانه مثل معلم برقرار می‌کنند. کودکان ناایمن اختلالات رفتاری خیلی بیشتری مثل کج‌خلقی و رفتار پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهند. این گونه کودکان به دیگران می‌چسبند و طالب توجه‌اند، در مدرسه رفتار خوبی ندارند، و با شیطنت توجه دیگران را جلب می‌کنند.

کودکان ایمن همدلی بیشتری با سایر بچه‌ها و بزرگترها نشان می‌دهند. آنها از ناراحتی سایر مردم لذت نمی‌برند؛ در حالی که کودکان ناایمن به ناراحتی دیگران می‌خندند. در حدود سن چهار و پنج سالگی، کودکان دارای امنیت عاطفی از نظر رویکرد انعطاف‌پذیر به زندگی و کاردانی، برتر از کودکان ناایمن هستند و عزت نفس آنها در همان سن نیز بسیار بیشتر است. در سن پنج و شش سالگی نیز کودکان ایمن رفتار دوستانه‌تری دارند و نزد همسالان خود از محبوبیت بیشتری برخوردارند.

چرا و چگونه برای کودک امنیت عاطفی ایجاد کنیم

از هر نظر به نفع شماست که در کودک احساس امنیت و دلبستگی مطمئن نسبت به خود ایجاد کنید. الگوهای رفتاری معینی برای والدین وجود دارد که سبب ایجاد امنیت عاطفی می‌شوند، و شما باید از این الگوها تبعیت کنید. والدینی کودکان دارای امنیت عاطفی دارند که رفتار خود را با رفتار کودک منطبق می‌کنند، یا به عبارت دیگر از آهنگ رفتار و اعمال کودک تبعیت می‌کنند. همچنین به نظر می‌رسد والدین این‌گونه اطفال از نظر عاطفی با کودکان خود دوستانه‌تر رفتار می‌کنند. آنها بیشتر لبخند می‌زنند، بیشتر از آهنگ گفتار خود استفاده می‌کنند، و صدای خود را به‌شکلی گویاتر به کار می‌برند. آنها بیشتر کودکان خود را لمس می‌کنند و در آغوش می‌گیرند.

برعکس، مادران اطفال ناایمن، «از نظر روانشناختی غیرقابل دسترس» خوانده می‌شوند. این مادران ممکن است افسرده باشند و از تماس با اطفال خود در ماههای اول زندگی بیزارند، تمایلی به توجه کردن به اطفال خود ندارند و حتی شاید آنها را نپذیرند و از آنها دوری کنند.

فشار روانی

بسیاری از اوقات، سرعت زندگی امروزه باعث «شتابزده شدن» کودکان می‌شود زیرا آنها را مجبور می‌کند زودتر از آنکه به‌راحتی توانایی آن را داشته باشند، با جداییها و موقعیتهای پریشان‌کننده دست به گریبان شوند. کودکان خردسال این نوع «شتابزدگی» را به منزلهٔ طرد خود و دلیلی بر اینکه والدینشان واقعا اهمیتی به آنها نمی‌دهند، تلقی می‌کنند. واقعا نیز اینکه به نحوی شتابزده هر روز مراقب کودک را تغییر دهیم، انتظار بیش از حد از او داشته باشیم، او را به موفقیتهای تحصیلی مجبور کنیم، یا تصمیماتی بگیریم که خارج از توان اوست، نوعی طرد کردن است. این کار، طرد تصوری است که کودک از خود دارد و طرد آن چیزهایی است که قادر است با آنها سازگاری یابد و انجام دهد. شتابزدگی هم بر سلامت عاطفی کودک و هم بر سلامت جسمانی او اثر می‌گذارد. شتابزدگی مانع بزرگی بر سر راه رشد و تکامل فردی و تا حدی رشد جسمانی کودک نیز می‌باشد.

کودک چهارساله‌ای را در نظر بگیرید که پدر و مادرش کار می‌کنند. او را در یک مهد کودک خصوصی ثبت‌نام کرده‌اند و چون والدین او صبح زود از خانه خارج می‌شوند، هر روز صبح او را نزد همسایه می‌گذارند. همسایه، کودک را آماده می‌کند تا کسی که امروز قرار است او را به مهد ببرد بیاید و قبل از ساعت ۹ او را ببرد. در پایان روز تمام این مراحل به صورت معکوس انجام می‌شود. وقتی کودک به منزل می‌رسد، حدود دوازده ساعت خارج از خانه بوده و مجبور بوده است با افراد و اماکن مختلفی سازگاری یابد. برای یک کودک چهارساله، این فشاری شدید است و کودک برای انجام آن باید از تمام ذخیرهٔ انرژی خود استفاده کند. پس تعجبی ندارد که در مهد کودک کمی غرغرو و بهانه‌گیر است و به نظر نمی‌رسد چندان علاقه‌ای به بازی با سایر بچه‌ها داشته باشد. گاهی اوقات یک جا می‌نشیند و به فضای خالی خیره می‌شود. واضح است که توان او به نهایت خود رسیده و از بار ناشی از تغییرات زیاد رنج می‌برد.

همهٔ ما فکر می‌کنیم که فقط ما بزرگسالان هر روز باید با فشارهای روانی فراوانی دست و پنجه نرم کنیم، ولی در زندگی کودکان نیز فشار روانی وجود دارد و آن را می‌توان اندازه گرفت (به صفحهٔ ۸۸ مراجعه کنید). نمرهٔ سالانهٔ کمتر از ۱۵۰ در حد میانگین قرار دارد، ولی کودکانی که نمرهٔ فشار روانی آنها بین ۱۵۰ و ۳۰۰ است تقریبا به‌طور قطع علائمی از فشار روانی مثل چسبیدن به پدر و مادر، مشکلات رفتاری، بی‌خوابی، عدم توانایی در تمرکز، شیطنت در مدرسه، و غیره نشان می‌دهند. اگر نمرهٔ فشار روانی کودک شما بالاتر از ۳۰۰ باشد، به‌احتمال بسیار قوی با یک ناراحتی جسمانی یا عاطفی شدید دست به گریبان است و نیاز به مشاورهٔ تخصصی دارد.

به یاد داشته باشید که بازی کردن کودکان شیوه‌ای است که طبیعت برای مقابله با فشار روانی به آنان آموخته است. به‌عنوان پدر یا مادر شما می‌توانید با تهیهٔ اسباب‌بازیها و بازیچه‌هایی که بیشترین میدان را برای قوهٔ تخیل کودک فراهم می‌آورند، به او کمک کنید.

همچنین به یاد داشته باشید که کودک شما همواره در حال یادگیری از شماست، به‌ویژه اعمال و برخوردهای شما. بنابراین اگر توجه خود را روی زمان حال متمرکز کنید و با آن چیزی که در حال حاضر باعث نگرانی کودک شما شده است برخورد کنید، احتمالاً کودک شما هم همین کار را خواهد کرد. اگر شاغل هستید، از وقتی که با کودک خود صرف می‌کنید لذت ببرید و سعی کنید آن را با فکر کردن یا صحبت در بارهٔ ساعاتی که در منزل نیستید خراب نکنید و در مورد جدایی بعدی نیز صحبت نکنید. با نگرانی در مورد گذشته و آینده، زمان حال را از دست می‌دهید و کودکان شما حتی وقتی هم که واقعا با آنها هستید شما را در کنار خود احساس نمی‌کنند.

نمره فشار روانی

رویداد	نمره
☐ مرگ پدر یا مادر	۱۰۰
☐ طلاق والدین	۷۳
☐ جدایی والدین	۶۵
☐ مسافرتهای شغلی یکی از والدین	۶۳
☐ مرگ عضو نزدیکی از خانواده	۶۳
☐ بیماری یا جراحت کودک	۵۳
☐ ازدواج مجدد یکی از والدین	۵۰
☐ اخراج پدر یا مادر از کار	٤۷
☐ زندگی والدین بدون وجود عشق و علاقهٔ واقعی بین آنها	٤۵
☐ رفتن مادر به سر کار	٤۵
☐ بیماری یکی از اعضای خانواده	٤٤
☐ باردار شدن مادر	٤۰
☐ مشکلات مدرسه	۳۹
☐ تولد خواهر یا برادر جدید	۳۹
☐ تغییر معلم یا کلاس	۳۹
☐ تغییر وضعیت مالی خانواده	۳۸
☐ صدمه دیدن یا بیماری دوست نزدیک	۳۷
☐ فعالیت فوق‌برنامهٔ جدید	۳۶
☐ تغییر تعداد دفعات دعوا با خواهر و برادر	۳۵
☐ ترس از خشونت در مدرسه	۳۱
☐ سرقت اموال شخصی	۳۰
☐ تغییر مسئولیتها در خانه	۲۹
☐ رفتن خواهر یا برادر بزرگتر از خانه	۲۹
☐ مشکل با پدربزرگ یا مادربزرگ	۲۹
☐ موفقیت بزرگ	۲۸
☐ نقل مکان به شهری جدید	۲۶
☐ نقل مکان به محل دیگری از شهر	۲۶
☐ دریافت یا از دست دادن حیوان خانگی	۲۵
☐ تغییر عادات شخصی	۲٤
☐ مشکل با معلم	۲٤
☐ تغییر ساعاتی که با پرستار می گذراند	۲۰
☐ نقل مکان به خانهٔ جدید	۲۰
☐ تغییر مدرسه	۲۰
☐ تغییر عادات بازی	۱۹
☐ تعطیلات با خانواده	۱۹
☐ تغییر دوستان	۱۸
☐ رفتن به اردوی تابستانی	۱۷
☐ تغییر عادات خواب	۱۶
☐ بیشتر یا کمتر شدن گردهم‌آییهای خانوادگی	۱۵
☐ تغییر عادات غذایی	۱۵
☐ تغییر مقدار تماشای تلویزیون	۱۳
☐ جشن تولد	۱۲
☐ تنبیه به خاطر دروغ گفتن	۱۱

جدایی و طلاق والدین

کودکان نیز ممکن است دچار فشار عاطفی شوند، مثلا به دلیل جدا شدن از افرادی که آنها را دوست دارند یا به آنها اعتماد دارند. البته کودکان باید با تلخی جدایی آشنا شوند و این امر جزئی از رشد سالم و طبیعی است، ولی جدایی مکرر فشار روانی بیش از حدی به کودک وارد می‌سازد.

جدایی و طلاق والدین کودکان را «هول‌زده» می‌کند زیرا آنها را مجبور می‌سازد با جداییهایی مواجه شوند که نمی‌بایستی تا سنین بالاتر، یعنی نوجوانی یا جوانی، با آن روبرو شوند، و بدین ترتیب باعث خروج زودرس آنها از عالم کودکی می‌شود. جداییهای دیگری که می‌توانند همین اثر را داشته باشند عبارت‌اند از: نقل مکان به خانه‌ای جدید، دوستان جدید، و مدرسهٔ جدید. طلاق فشار روانی شدیدی بر کودک می‌آورد زیرا ممکن است از نظر انتخاب بین شما و همسرتان، که هر دو نیز سعی می‌کنید او را از دیگری بگیرید، دچار مشکل شود. امروزه از آنجایی که طلاق خیلی شایع است، گاهی حتی احساس احتمال آن نیز سبب فشار روانی بر کودکان می‌شود.

در طلاق تقریبا همیشه پسری که از پدر خود جدا می‌شود و دختری که از مادر خود جدا می‌شود بیشتر رنج می‌برد تا کودکانی که پس از طلاق با پدر یا مادر همجنس خود زندگی می‌کنند. اگر پدر خانه را ترک کند، دختر هنوز مادر را دارد که با او همسان‌سازی کند، ولی پسری که پدر ندارد ممکن است هرگز روند همسان‌سازی را به‌درستی طی نکند، و سرانجام تصور بسیار مغشوشی از نقش خود داشته و فاقد اعتماد به نفس و اطمینان به نفس باشد.

همهٔ کودکان پس از جدایی والدین در کوتاه‌مدت احساس درماندگی می‌کنند. در دو سال اول پس از طلاق، کودکان نوعا منفی‌تر، لجبازتر، افسرده‌تر، عصبانی، و پرخاشگر می‌شوند. وضعیت تحصیلی آنها افت می‌کند و ممکن است بیشتر بیمار شوند. این وقفه ممکن است مدتی طول بکشد. در یک بررسی دیده شده است که پنج سال پس از طلاق، حدود یک سوم کودکان هنوز اختلالات چشمگیری مثل افسردگی را نشان می‌دهند.

چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید

به نظر می‌رسد آثار جدایی در پسرها، بخصوص در کوتاه‌مدت، بیشتر باشد. پسرها همیشه درماندگی، رفتار منفی و انحرافی، و مشکلات درسی بیشتری نسبت به دختران خانواده‌های مشابه دارند. با این حال تمام مطلب به این بدی نیست. بر اساس تحقیقات به عمل آمده به نظر می‌رسد در بعضی شرایط، تأثیر جدایی روی کودکان کمتر یا زودگذرتر است. اگر والدین قبل از طلاق کمتر مشاجرهٔ آشکار داشته باشند و پس از آن هم مراعات ادب را نسبت به یکدیگر بنمایند، ناراحتی کودکان در بلندمدت کمتر خواهد بود. توافق والدین در مورد تربیت و انضباط بچه‌ها پس از طلاق و امکان اینکه کودک پدر یا مادری را که با او زندگی نمی‌کند به‌طور منظم ببیند و در نتیجه رابطه‌ای مثبت را با او حفظ کند، به این امر کمک می‌کند. به نظر می‌رسد حفظ یک سبک زندگی پایدار از جنبه‌های مختلف، به سازگاری کودک با طلاق کمک می‌کند. این پایداری شامل حمایت و امنیت مالی و عاطفی برای پدر یا مادری که از کودک نگهداری می‌کند (معمولا مادر) می‌باشد. همچنین ماندن در همان خانه و همان مدرسه، تا کودک مجبور نباشد همزمان با چند تغییر سازگار شود، بهتر است.






آزمونهای ساده

آزمونهای ساده

شما به‌عنوان پدر یا مادر، به این دلیل که هر روز همراه فرزند خردسال خود هستید و او را زیر نظر دارید، از موقعیت بی‌نظیری برخوردارید. از نظر سلامت جسمانی و روانی، شما اولین خط دفاعی کودک خود محسوب می‌شوید و بنابراین وظیفهٔ شماست که بر رشد و تکامل کودک خود نظارت کنید و نسبت به هر چیز غیرمعمول حساس باشید. معمول است که پزشکان برای ارزیابی کودک، اطلاعات والدین را مد نظر قرار می‌دهند، بخصوص به این دلیل که پدر و مادر اطلاعاتی در اختیار دارند که دیگران از آن ناآگاه‌اند. هرقدر شما آگاهی بیشتری نسبت به کودک خود داشته باشید بهتر می‌توانید به او خدمت کنید.

اگر به‌وسیلهٔ یکی از این آزمونها یا حتی با مشاهدهٔ ساده مظنون به وجود اشکالی شدید، برای گفتن آن به پزشک تردید نکنید. هرقدر زودتر با مشکلی برخورد شود، احتمال اصلاح آن و نیز احتمال اینکه کودک شما بتواند حداکثر بهره‌برداری را از توانایی موجود خود بکند بیشتر است. پس از سه‌سالگی جبران هر نوع تأخیر در یادگیری کودک حتی برای متخصصان نیز بسیار مشکل است.

ماهیت آزمونها

همهٔ آزمونهایی که در بخش بعدی ارائه می‌شوند از همان آزمونهایی اقتباس شده‌اند که مراقب بهداشتی، پزشک، یا متخصص اطفال، در صورتی که کودک خود را برای بررسی عمومی وضعیت رشد کودک نزد او ببرید، به‌کار خواهد برد. اینها عبارت‌اند از آزمونهای بینایی، شنوایی، مشاهده، ادراک، هوش و فهرستی از مهارتهای کلامی. نباید به آنها به چشم امتحان که همیشه همراه با تصور شکست و اضطراب است بنگرید، بلکه آنها را صرفا بررسیهای معمولی بدانید. انجام برخی ارزیابیها مثل مطمئن شدن از شنوایی و بینایی کودک، در سنین پایین بسیار ضروری است، زیرا هرگونه اختلال در آنها کسب مهارتهای لازم برای رشد و تکامل طبیعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سایر آزمونها مانند آزمونهایی را که با زبان و هوش سروکار دارند، می‌توانید هر چند وقت یک بار برای اینکه مطمئن شوید کودکتان با سرعت متوسط رشد می‌کند، به‌کار ببرید، ولی آزمایش پرهوشی کاری است که بهتر است به آزمونهای تخصصی حرفه‌ای محول گردد. غالبا والدین نمی‌توانند بی‌طرفی لازم برای انجام ارزیابی مناسبی در این زمینه را داشته باشند.

حوزه‌های مهمی از رشد و نمو کودک نیز وجود دارد که هیچ آزمون تاییدشده‌ای برای آنها نداریم. این حوزه‌ها عبارت‌اند از مواردی مثل اجتماعی بودن و رشد شخصیت. با این حال حتی این حوزه‌ها را نیز والدین می‌توانند با ابداع آزمونهایی از خودشان با استفاده از نمودارهای رشد ارائه شده در این کتاب مورد نظارت قرار دهند.

ولی هر جا که آزمونهای تاییدشده موجود باشد، دلیلی وجود ندارد که والدین از آنها آگاهی نداشته باشند، نه به این دلیل که لازم باشد پرونده‌ای رسمی برای کودک خود درست کنید، بلکه برای اینکه بدانید برای کشف سریع علائم خطر و مراجعهٔ زودرس به کارشناسان، در جستجوی چه علائمی باشید. به‌علاوه اگر از روشهای آزمودن کودک خود مطلع باشید، بهتر می‌توانید یک کارشناس باصلاحیت را در صورت نیاز انتخاب کنید و درک شما از روشهایی که احتمالا به کار خواهد برد بهتر خواهد بود.

تفسیر آزمونها

هر قدر کودک بزرگتر باشد، حداقل به دلیل تسلط بیشتر او بر زبان که او را قادر می‌سازد از دستورالعملها بهتر پیروی کند، آزمونها قابل‌اطمینان‌تر هستند. همچنین، غیر از حوزه‌های خاصی مثل شنوایی و بینایی، نتایج آزمونهایی را که روی کودکان زیر یک سال انجام می‌شود نمی‌توان پیش‌بینی‌کنندهٔ پیشرفت آنها در آینده دانست.

بنابراین بسیار مهم است که نسبت نمره به سن را که از این آزمونها به‌دست می‌آید نتیجهٔ قطعی فرض نکنید. احتمال اینکه کودک شما همهٔ آزمونها را با نتیجهٔ یکسان انجام دهد، بسیار کم است؛ او در برخی آزمونها جلوتر و در برخی دیگر عقبتر خواهد بود. روی هم رفته اساس آزمونها بر بدترین حالتی که هنوز طبیعی محسوب می‌شود بنا شده است. به‌عنوان مثال در آزمونهای ادراک، یک کودک سه‌ساله باید بتواند اسم یک رنگ را بگوید. البته، اکثر بچه‌های سه‌ساله می‌توانند چند رنگ را نام ببرند. اما اگر کودک سه‌ساله‌ای قادر نباشد حتی یک رنگ را نیز نام ببرد، مسلما مشکلی در کار است. بنابراین به‌یاری این آزمون ساده می‌توانید خیلی زود متوجه وجود یک مشکل احتمالی بشوید. در رهنمودهای همراه هر آزمون، اشاراتی به نتایج غیرطبیعی شده است، و همین راهنماییهاست که باید عامل تعیین‌کننده برای یاری طلبیدن شما از کارشناسان باشد و نه محدودهٔ سنی پیشنهاد شده. با این حال، اگر امتیاز کودک شما در آزمونها دائما و مکررا بسیار پایین است، احتمالا جای نگرانی وجود دارد.

به یاد داشتن این نکته مهم است که بهترین هدف، رشد متعادل است. البته یک پدر یا مادر می‌تواند برای جلو انداختن کودک در زمینهٔ خاصی با او کار کند. ولی این امتیاز معمولا به بهای کندی پیشرفت در سایر حوزه‌ها که به همان اندازه اهمیت دارند، به‌دست می‌آید.

اجرای آزمونها

اگر خیال دارید هر یک از آزمونها را انجام دهید، با این نگرش شروع کنید که انجام آنها باید سرگرم‌کننده، همراه با خنده‌های فراوان، و به‌دور از اضطراب باشد. از نظر سرعت یا مدت زمان انجام آزمون به کودک فشار نیاورید. اگر به نظر می‌رسد حوصلهٔ کودکتان سر رفته یا مشخص است که همکاری نخواهد کرد، آزمون را ادامه ندهید. اگر افراد غریبه در انجام آزمون دخیل باشند احتمال این رویداد بیشتر است.

هر کجا که آزمونها نیازمند وسایل خاصی باشند، این وسایل غالبا از لوازم خانگی معمولی هستند و اگر نیازی به تصویر باشد، می‌توان آنها را به‌سادگی رسم کرد یا از مجلات قیچی کرد. با این حال در بعضی از آزمونهای مشاهده، از مجموعه‌های شکل، بازی، یا تابلوی شکل استفاده می‌شود؛ این وسایل را می‌توانید از فروشگاههای لوازم کمک‌آموزشی یا اسباب‌بازی که در انتهای کتاب آمده است تهیه کنید.

ممکن است عواملی از قبیل زمانبندی و ترتیب اشیا یا صداهای ارائه شده اهمیت اساسی داشته باشند، بنابراین سعی کنید روش آزمون را به همان صورتی که گفته شده است دنبال کنید. اکثر آزمونها باید در گوشه‌ای ساکت و دور از عوامل حواس‌پرتی انجام شوند، تا نظارت بر پاسخها برای شما آسان باشد.

می‌توانید برخی از آزمونها را، خواه به خاطر قانع‌کننده نبودن نتایج اولیه، یا به دلیل اینکه تمایل دارید بر پیشرفت رشد کودک نظارت داشته باشید، تکرار کنید. متخصصان رشد کودکان نیز این کار را می‌کنند. اما مهم این است که در مورد انجام آزمونها دچار وسواس نشوید و طوری رفتار کنید که همیشه به‌صورت یک کار شاد و پر از سرگرمی برای شما و کودکتان باقی بماند.

ابداع آزمونهای ساده

متخصصان مراقبت کودک آزمونهای متنوعی برای ارزیابی رشد دارند که شکل ساده شدهٔ بسیاری از آنها برای والدین در این فصل طرح شده است. ولی لازم نیست همهٔ این آزمونها رسمی، توم با سخت‌گیری، یا همراه با ارزیابی دائمی باشند. شما در طول روز، ضمن مراقبت از کودک خود، امکان مشاهدهٔ او و دریافت اطلاعات مفید در بارهٔ وضعیت او را در اختیار دارید. مثلا اوقات بازی وقت مناسبی برای نظارت بر رشد مهارتهای اجتماعی، زمان استحمام فرصتی برای ارزیابی کنجکاوی و واکنشگری، و وقت غذا نشانه‌هایی از میزان تسلط بر تواناییهای دستی کودک را در اختیار شما می‌گذارد. با این دیدگاه، جلسات آزمون تبدیل به اوقاتی برای رویدادهای غیرمنتظره، سرگرمی فراوان، و تقویت پیوند عاطفی قوی که بین شما و کودکتان وجود دارد، می‌گردند.

کار کردن با نمودارهای رشد

خود شما نیز می‌توانید با استفاده از نمودارهای «سیر طبیعی رشد» (صفحات ۱۹ تا ۶۹ کتاب)، آزمونهایی مخصوص خود برای کودکتان طراحی کنید. از آنجا که منظور از طرح این نمودارها نشان دادن مراحل متوالی است که کودک شما باید طی کند و نه زمان دقیق دستیابی به هر مهارت خاص، مطالعهٔ کل هر نمودار از ابتدا تا انتها برای کسب تصوری کلی از پیشرفت کودکتان حائز اهمیت است. به‌عنوان مثال برای آزمودن رشد جسمانی کودک با استفاده از نمودار جابجایی حرکتی (صفحات ۳۰ تا ۳۹)، باید نکات زیر را به خاطر داشته باشید.

مقصود از رشد جسمانی توانایی ایستادن بدون تزلزل روی دو پا، راه رفتن، دویدن، و پریدن در عین حفظ تعادل و هماهنگی است. اولین قدم در این راه، در ماه اول زندگی برداشته می‌شود و با کنترل سر آغاز می‌گردد. از آن به بعد مراحل مهمی در طی رشد کودک شما وجود دارد، مثل کنترل کامل سر تا ۱۸ هفتگی، توانایی ایستادن بدون کمک تا ۱۴ ماهگی، عقب‌عقب رفتن تا ۲۱ ماهگی، بالا و پایین پریدن تا سه سالگی، و روی یک پا جهیدن در پنج سالگی، که بر این اساس می‌توانید نموداری برای پیشرفت کودکتان تهیه کنید. به خاطر داشته باشید برخی کودکان از نظر به‌دست آوردن مهارتهای جسمانی بسیار کندتر از بقیه هستند، و میزان پیشرفت بستگی زیادی به میزان فعالیت طبیعی کودک و میزان تحریک فیزیکی او از طرف شما دارد.

مادامی که الگوی کلی رشد را در ذهن خود دارید می‌توانید روی جنبه‌های جزئیتر هر مرحله تمرکز کنید. اگر به اطلاعات مختصری که ذیل هر سن آمده است دقت کنید می‌توانید با انجام آنچه گفته شده آن گفته‌ها را بیازمایید. مثلا از نظر مهارتهای دستی، در ۳۲ هفتگی کودک می‌تواند کاغذ پاره کند. برای آزمودن این فعالیت، مقداری دستمال کاغذی به او بدهید و ببینید با آن چه می‌کند.

در صفحات بعد ما یک فهرست آزمون-پاسخ دقیقتر بر اساس اطلاعات مندرج در نمودار «جابجایی حرکتی» تنظیم کرده‌ایم.

تحرک

روش آزمون

با فاصلهٔ کمی از کودک خود بنشینید و آغوشتان را برایش بگشایید. با صدا کردن نامش یا نشان دادن اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش او را تشویق کنید به سوی شما بیاید.

پاسخ

در ۳۲ هفتگی کودک شما ممکن است خود را روی باسن به طرف شما بکشد. اگر هنوز قادر نیست این کار را انجام دهد، نگران نشوید. تکان دادن بدن و دراز کردن دست همگی مقدمهٔ به حرکت درآمدن هستند.

توانایی ایستادن

روش آزمون

انگشتان خود را به کودکتان بدهید تا به کمک آنها خود را به حالت نشسته یا ایستاده بکشد.



پاسخ

در ۴۰ هفتگی کودک باید بتواند خود را به حالت نشسته یا ایستاده بکشد و اگر بتواند با چنگ زدن به اثاثیهٔ ثابت، خود را نگه دارد بایستی خوشحال باشد و تعادل خود را هنگام ایستادن حفظ کند. در حدود ۱۳ ماهگی، پس از اینکه مرحلهٔ تمرین ایستادن با کمک گرفتن از یک اسباب‌بازی متحرک یا اثاثیهٔ لبه‌گرد را پشت سر گذاشت، باید اطمینان لازم برای ایستادن به‌تنهایی و بدون کمک را داشته باشد.

قدرت عضلات گردن و پشت

روش آزمون

کودک خود را به روی شکم بخوابانید و یک شیء رنگی مثل اسباب‌بازی را در محدودهٔ دید او حرکت دهید.

پاسخ

تا سن چهار هفتگی، عضلات گردن کودک قدرت چندانی ندارند. اسباب‌بازی را با چشمها و سرش دنبال می‌کند ولی فقط چند ثانیه می‌تواند سرش را از روی تشک بردارد. در ۱۲هفتگی او باید اسباب‌بازی را با سر تعقیب کند و بتواند سرش را برای مدت زیادی جدا از تشک نگهدارد. اگر همین آزمون مجددا در ۲۴ هفتگی تکرار شود کودک شما خواهد توانست با تکیه به ساعدهایش خود را بلند کند.

کنترل سر

روش آزمون

کودک خود را با استفاده از دستانش به حالت نشسته بکشید.



پاسخ

در شش‌هفتگی، وقتی کودک را به حالت نشسته می‌کشید، سرش کاملا می‌افتد. تا ۱۲ تا ۱۶هفتگی این افتادن سر تا حد قابل‌توجهی کاهش می‌یابد و در ۲۰هفتگی کودک شما سر خود را کاملا کنترل می‌کند و حتی وقتی به اطراف تکان می‌خورد، سرش نمی‌افتد.

توانایی راه رفتن

روش آزمون

کودک شما راه رفتن را با دست گرفتن به اثاثیه و پهلو به پهلو حرکت کردن آغاز می‌کند، بنابراین اثاثیهٔ محکم را نزدیک هم بگذارید و ببینید آیا می‌تواند در امتداد آنها حرکت کند یا خیر. روبروی او قرار بگیرید و دستهای خود را به‌عنوان تکیه‌گاهی ایمن به او بدهید و ببینید آیا شروع به حرکت به طرف جلو می‌کند یا نه.

پاسخ

در ۴۸ هفتگی کودک شما باید با دست گرفتن به اثاثیهٔ منزل پهلو به پهلو حرکت کند، و اگر هر دو دست او را بگیرید به طرف جلو راه می‌رود. در یک سالگی، اگر فقط یک دست او را بگیرید، راه می‌رود و در ۱۳ ماهگی ممکن است اولین قدم را به‌تنهایی بردارد.

چالاکی

روش آزمون

چالاکی کودک خود را با نمایش دادن فعالیتهای جدید به او مانند عقب‌عقب راه رفتن، لی‌لی کردن، پریدن، حرکات موزون همراه با موسیقی، و تشویق او به تقلید و مشارکت در حرکات، بیازمایید.

پاسخ

در ۲۱ ماهگی کودک شما باید بتواند به‌راحتی عقب‌عقب راه برود. در دو سالگی بایستی به حرکات موزون علاقه داشته باشد و از پیچ و تاب خوردن با موسیقی، دست زدن، و آواز خواندن لذت زیادی ببرد. در ۲/۵ سالگی بایستی بتواند بازیهایی را که با پریدن و سرپنجه راه رفتن سر و کار دارند انجام دهد، و در سه سالگی باید بتواند روی یک پا بجهد و لی‌لی و بازیهای پرتحرک مثل «گرگم به هوا» را انجام دهد.

قدرت مانور و هماهنگی عضلانی

روش آزمون

حس ماجراجویی، هماهنگی عضلانی، و قدرت مانور کودک را با فراهم کردن دسترسی او به وسایل و اسباب‌بازیهای خارج از منزل مثل اسکیت، تخته اسکیت، یا چوب پا، بیازمایید.



پاسخ

در سه سالگی بایستی عضلات ساق پای کودک آنقدر نیرومند و پاهایش آنقدر انعطاف‌پذیر شده باشند که بتواند سوار دوچرخه شود. در چهارسالگی کودک شما باید بسیار فعال باشد و بتواند فعالیتهایی از قبیل طناب‌بازی، لی‌لی کردن، پریدن، و بالا رفتن از نردبان سرسره را که به هماهنگی عضلانی نیاز دارند انجام دهد. در پنج‌سالگی هماهنگی عضلانی او ظریفتر شده است و می‌تواند از وسایل بزرگ خارج از منزل استفاده کند و حرکت با اسکیت و چوب پا را تمرین کند، هرچند فقط مدت کوتاهی می‌تواند روی آنها بماند.

متغیر بودن پیشرفت کودکان

به یاد داشته باشید که سنین گفته شده برای هر پیشرفت، صرفا سن متوسط است و کودک شما ممکن است در سن پایینتر یا بالاتری به این مهارتها دست یابد. کارشناسان معمولا دامنهٔ تغییرات زیادی را برای زمانهای رشد در نظر می‌گیرند و فقط در صورتی که تاخیر رشد کودک از این حد تغییرات مجاز نیز بیشتر باشد او را غیرطبیعی تلقی می‌کنند. با این حال اگر کودک شما انحراف قابل‌توجهی از سیر رشد مذکور نشان می‌دهد، با پزشک مشورت کنید.

آزمایش چشایی

جوانه‌های چشایی روی زبان قادر به درک چهار مزهٔ اصلی هستند: شیرینی، ترشی، شوری، و تلخی. نوزادان به هر یک از این چهار طعم پاسخ متفاوتی می‌دهند. وقتی آب دارای مواد اضافی به نوزادان خورانده می‌شود، به نظر می‌رسد در پاسخ به هر مزه‌ای حالت مشخصی از صورت را نشان می‌دهند. در صورتی که مایع تلخ بسیار رقیق شده‌ای را روی زبان نوزاد بچکانید او دهان خود را، به‌صورتی که گویی شوکه شده است، کاملا باز می‌کند. این حقیقت که اطفال چنین حالات چهرهٔ متمایزی را نشان می‌دهند حاکی از آن است که طعمهای مختلف را واقعا احساس می‌کنند. اگر مایل هستید می‌توانید واکنشهای ابتدایی کودک خود را بیازمایید، هرچند توصیه نمی‌کنیم مواد تلخ به وی بدهید زیرا برای او نامطبوع است.

آزمونهایی برای چهار هفتهٔ اول زندگی

شیرینی

روش آزمون

با استفاده از قطره‌چکان، دو یا سه قطره آب قند روی زبان کودکتان پخش کنید.

پاسخ

صورت کودک شما باز می‌شود و حالتی به خود می‌گیرد که بسیار شبیه لبخند است.



شوری

روش آزمون

انگشت خود را به نمک آغشته کنید و در دهان کودک قرار دهید.

پاسخ

کودک شکلک درمی‌آورد و انگشت شما را از دهانش بیرون می‌کشد.

ترشی

روش آزمون

دو قطره آبلیموی بسیار رقیق شده روی زبان کودکتان بریزید.

پاسخ

کودک شما چشمانش را می‌بندد، لبهایش را به هم می‌فشارد، و صورت خود را درهم می‌کشد، و حتی ممکن است لرزش مختصری به خود بدهد.

اقدام

اگر کودک شما تا شش یا هشت هفته پس از شروع دادن غذاهای غیر از شیر به او، قادر به پاسخ دادن به غذاهای دارای مزه‌های مختلف نباشد، بهتر است با پزشک مشورت کنید. در حقیقت وجود نقص در حسهای چشایی و بویایی بسیار نادر است، ولی اگر به اطمینان خاطر نیاز دارید با پزشک مشورت کنید.

آزمایش شنوایی

برای اینکه کودک بتواند درست صحبت کند باید قادر باشد محدودهٔ فرکانسهای صوتی را که برای سخن گفتن ضروری هستند بشنود. تا زمانی که ثابت نشده است کودک شما می‌شنود، و بعدها تقلید می‌کند، و نهایتا می‌تواند به‌درستی از واحدهای آوایی مختلفی که برای گفتار لازم است استفاده کند، نمی‌توانید مطمئن باشید که تشخیص شنیداری او طبیعی است. در مورد کودکان بزرگتر، اثبات قانع‌کننده این است که چگونه به زبان گفتاری پاسخ می‌دهند (به دو صفحه بعد مراجعه کنید)، ولی در مورد اطفال خردسال باید از روی پاسخی که به صداهای متفاوت می‌دهند، قضاوت کنید (به صفحهٔ بعد توجه کنید). در مورد کودک ۶ماهه یا بزرگتر، صداهایی که کودک خودبه‌خود درمی‌آورد سرنخ خوبی برای پی بردن به توانایی او برای شنیدن و استفاده از زبان گفتاری است. چنین صداهایی باید به دقت مشاهده و ثبت شوند. سرنخهای دیگری نیز در مورد شنوایی وجود دارد که بایستی در طی سال اول از آنها آگاه باشید (به فهرست زیر مراجعه کنید).

در صفحات بعدی چند نمونه آزمون شنوایی برای کودکان تا سه سالگی ارائه شده است. شما و کودکتان باید به چشم سرگرمی به آنها نگاه کنید، ولی برای اخذ نتایج هرچه دقیقتر، لازم است آنها را در یک اتاق ساکت انجام دهید و خود شما یا یک بزرگسال آشنا از ابتدا تا انتهای آزمون حضور داشته باشید. روش آزمون را در مورد ترتیب گفتن یا لمس کردن چیزهای مختلف یا نشان دادن اشیاء مختلف به‌دقت دنبال کنید، و نیز توجه دقیقی به فاصله‌های به‌کار رفته، نتایج به‌دست آمده، و هر آنچه در مدت آزمون به‌زبان می‌آورید، مبذول دارید. اگر در مورد نتیجهٔ آزمون نگران شدید، به‌سرعت اطلاعات به‌دست آمده را با پزشک در میان بگذارید.

آیا کودک شما صدایتان را می‌شنود؟

فهرست زیر حاوی برخی از نشانه‌های شنوایی کودک است که می‌توانید در اولین سال زندگی کودکتان به‌دنبال آنها باشید.

نوزاد

کودک شما بایستی با یک صدای بلند ناگهانی مثل به‌هم زدن دست یا در، یکه بخورد و با شنیدن این گونه صداها پلک بزند یا چشمان خود را کاملا بگشاید.

چهار هفتگی

صداهای ممتد ناگهانی مثل صدای جاروبرقی بایستی توجه کودک شما را جلب کند.

۱۶ هفتگی

کودک بایستی با شنیدن صدای شما، حتی اگر قادر به دیدن شما نیز نباشد، آرام شود یا لبخند بزند. ممکن است سر یا چشمانش را نیز به طرف شما بگرداند.

۲۸ هفتگی

باید اگر از آن سوی اتاق او را صدا بزنید یا صداهای خیلی ملایمی در دو طرف سر او درآورید، بلافاصله به طرف صدا بگردد.

۳۶ هفتگی

کودک بایستی با دقت به صداهای آشنای روزمره گوش فرا دهد و اگر صداهای بسیار آهسته‌ای خارج از میدان دید او به گوش برسد به دنبال منبع صدا بگردد. او همچنین باید از صداهایی که خودش درمی‌آورد لذت ببرد.

یک سالگی

کودک باید تا حدی نسبت به شنیدن اسم خود یا سایر کلمات آشنا واکنش نشان دهد. او ممکن است نسبت به «نه» و «بای‌بای» گفتن شما نیز واکنش نشان دهد.

۲۴ هفتگی تا ۱۸ ماهگی

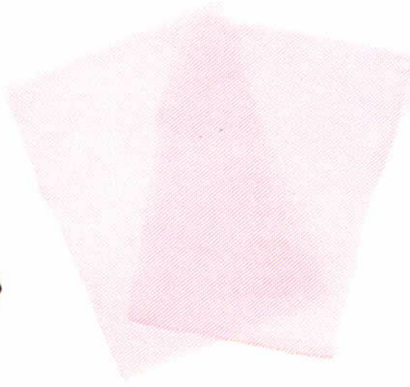
مقدمات آزمون

هر فرد بزرگسالی می‌تواند این آزمون را انجام دهد ولی کودک باید روی زانوی پدر یا مادرش بنشیند. فاصلهٔ او با دیوار از هر طرف نباید کمتر از ۱۲۰ سانتیمتر باشد.

آزمونگر بایستی در یک طرف کودک و خارج از حوزهٔ دید مستقیم او قرار بگیرد. در مورد کودک ۲۴ هفته در فاصلهٔ ۴۵ سانتیمتری و هم‌سطح گوش او، و در مورد کودک ۳۶ هفته یا بزرگتر، در فاصلهٔ ۹۰ سانتیمتری قرار بگیرید.



جغجغه با صدای زیر و ملایم



دستمال کاغذی نو
(یا کاغذ توالت سفت)



زنگوله



فنجان چینی یا سفالی دهان‌گشاد، و قاشق فلزی

روش آزمون

صداهایی را با ترتیب زیر تولید کنید. صدای انسان («اووو» با صدای بم، «پسس» با صدای زیر)، جغجغه، زدن قاشق به فنجان، دستمال کاغذی، و زنگوله. هر یک از صداها را روی هر دو گوش امتحان کنید. اگر بار اول که هر یک از صداها را ایجاد می‌کنید پاسخی دریافت نکردید، بعد از دو ثانیه آن را تکرار کنید. سپس دو ثانیهٔ دیگر صبر کنید زیرا هنوز ممکن است پاسخ دهد. اگر پس از سه بار تکرار پاسخی مشاهده نشد، صدای بعدی را امتحان کنید.

پاسخ

کودکان طبیعی ۳۶ هفته یا بزرگتر در اولین باری که صدا را می‌شنوند، معمولاً بلافاصله می‌چرخند و اغلب لبخند می‌زنند. اطفال کم سن و سال‌تر ممکن است کندتر پاسخ دهند.

اقدام

پاسخ مشخص به سه مورد از این پنج صدا نشان می‌دهد که کودک شما از شنوایی کافی برای حرف زدن برخوردار است. اگر پاسخ کمتر از این حد است، آزمون را پس از دو هفته تکرار کنید، و در صورت وجود هرگونه تردیدی با پزشک مشورت کنید.



زنگوله را خارج از میدان دید کودک نگه دارید

مقدمات آزمون

یک توپ، یک ماشین اسباب‌بازی، کاسه و قاشق، عروسک کوچک، و یک مکعب ۲/۵ سانتیمتری که همرنگ اتومبیل نباشد، روی یک میز کوتاه بگذارید و کودک خود را کنار میز بنشانید. خودتان در فاصلهٔ ۶۰ تا ۹۰ سانتیمتری که فاصلهٔ معمولی برای گفتگو است، روبروی او قرار بگیرید. شخص آشنای دیگری را هم دم دست داشته باشید.

روش آزمون

تمامی اسباب‌بازیها را یکی‌یکی به کودک خود معرفی کنید. مثلا بگویید «این ماشینه». سپس دست خود را به‌صورت افقی، به‌طوری که وضعیت آن نشان ندهد که کدام شیء را می‌خواهید، دراز کنید و به‌ترتیب بگویید «توپ را به من بده... مکعب را به من بده... ماشین را به من بده... عروسک را به من بده...».

اگر کودک این کار را درست انجام داد، کاسه را به شخص دیگر، مثلا پدرش، بدهید و به کودکتان بگویید که از او خواهید خواست اسباب‌بازیها را به آن شخص دیگر بدهد. حدود ۱۸۰ سانتیمتر فاصله بگیرید و از کودک خود بخواهید که توپ را به بابا بدهد، سپس تا فاصلهٔ ۳متری عقب بروید و سایر دستورها را صادر کنید. در پایان از کودکتان بخواهید اشیاء را داخل کاسه بگذارد و برای شما بیاورد. برای بسیاری از کودکان طبیعی در این سن، برقراری ارتباط مناسب در فاصله ۳متری بسیار مشکل است. اگر احساس کردید بیش از اندازه دور شده‌اید به فاصلهٔ ۱۸۰ سانتیمتری بازگردید و ببینید کودکتان درخواست شما را انجام می‌دهد یا نه.

پاسخ

اگر کودک بار اول پاسخ نداد، قدری صبر کنید زیرا ممکن است علت آن فقط تأخیر در پاسخ باشد. او حتی ممکن است یک اسباب‌بازی را اشتباها بردارد، آن را سر جای خود بگذارد، و اسباب‌بازی صحیح را بردارد. اگر اسباب‌بازی اشتباهی به شما داد، با ملایمت آن را سر جای خود بگذارید و دستور خود را تکرار کنید. اگر او به دادن اسباب‌بازی اشتباه ادامه می‌دهد یا بدون اینکه دستوری به او بدهید بقیهٔ اسباب‌بازیها را هم به شما می‌دهد، صرفا آنها را بپذیرید. در زمان مناسبی که توجه کودک شما به چیز دیگری معطوف شده است، مثل کاری که در مورد کودکان یکساله تا ۱۸ماهه می‌کردید، یک صدای زیر درآورید، با چیزی تلق‌تلق کنید، یا کاغذ را به خش‌خش درآورید تا ببینید به سوی شما برمی‌گردد یا خیر.

اقدام

اگر پاسخ داده شده مشخص نیست و جای تردید در مورد سلامت شنوایی کودکتان وجود دارد، بدون معطلی او را به پزشک نشان دهید.

مقدمات آزمون

کودکتان را روبروی خود، کنار میز بنشانید و یک کاسه، قاشق، توپ، ماشین اسباب‌بازی، عروسک، و مکعب همانند ۱۸ماهگی تا دوسالگی، روی آن بچینید. یک تکه مقوا دم دست داشته باشید زیرا در قسمتی از آزمون باید لبهای خود را بپوشانید.



روش آزمون

تمامی اسباب‌بازیها را به این ترتیب معرفی کنید: کاسه، قاشق، توپ، ماشین، عروسک، مکعب. از کودکتان بخواهید آنها را یکی‌یکی به شما بدهد. سپس قاشق را در کاسه بگذارید و بگویید: «قاشق را توی کاسه می‌گذارم».

اکنون به فاصلهٔ ۱۸۰ سانتیمتری بروید و دهان خود را اندکی با مقوا بپوشانید تا کودک قادر به خواندن لبهایتان نباشد. با لحن صدای آهسته و گفتگومانند، از او بخواهید اسباب‌بازیها را یک‌به‌یک داخل کاسه بگذارد. سپس به فاصلهٔ ۳ متری بروید و بخواهید که همهٔ آنها را به‌غیر از یکی دوباره بیرون بیاورد. از او بپرسید چه چیزی داخل کاسه باقی مانده است.

پاسخ

اگر کودک شما به این آزمون پاسخ نداد، از یک گفتگوی ساده استفاده کنید، یا اگر گفتگو خیلی مشکل است به چند شیء اشاره کنید و نام آنها را بگویید. با لغات سادهٔ زیر می‌توان شناخت اکثر حروف باصدا و بی‌صدای متداول را آزمود: گل، شانه، موز، دستمال، ابرو، تلفن، ماهی، آینه، میز.

اقدام

اگر شنوایی کودکتان طبیعی به نظر می‌رسد ولی قادر به کنار هم گذاشتن لغات برای تشکیل جملات پیچیده نیست و نمی‌تواند با شما یا شخص دیگری به تبادل کلامی خودجوش بپردازد، او را به یک کارشناس نشان دهید.

آزمایش مهارتهای کلامی

نباید تأخیر در رشد گفتاری را با تأخیر در یاد گرفتن صحبت کردن به‌طور قابل فهم اشتباه کرد. تأخیر در رشد گفتاری به‌معنی تأخیر در شروع بیان کلمات بامعنی به صورت تکی و پس از آن کنار هم گذاشتن دو یا سه کلمهٔ بامعنی است. تکلم به صورت قابل فهم پدیده‌ای است که به‌تدریج ظاهر می‌شود و نقایص کلامی خفیف در کودکان خردسال بسیار شایع است.

علل عقب‌ماندگی گفتاری

شایعترین شکل گفتار نامفهوم، نوک‌زبانی صحبت کردن است. این مرحله‌ای است که بسیاری از اطفال هنگامی که شروع به صحبت کردن می‌کنند، آن را طی می‌کنند. علت آن، بیرون زدن زبان از بین دندانها در زمان تلفظ حرف «س» است و تقریبا همیشه بدون درمان از بین می‌رود، ولی شما می‌توانید با متوجه ساختن کودک نسبت به زبانش و حرکات آن با دادن غذاهایی به او که نیاز به لیسیدن یا مکیدن دارند، به فرزند خود کمک کنید دچار این نقیصه نشود.

احتمالا شایعترین علت تأخیر در رشد گفتاری عبارت است از صحبت نکردن با کودک، آواز نخواندن برای او، و بازی نکردن با او. همهٔ کودکان به‌طور طبیعی تمایل دارند در فعالیتهای بزرگترها شرکت کنند و اگر شما زیاد با کودکتان حرف بزنید، تمایل بسیار زیادی برای شرکت در گفتگو با شما خواهد داشت. این یکی از بهترین راههای تسریع رشد گفتاری است.

قبل از اینکه از تأخیر رشد گفتاری کودکتان نگران شوید، از شوهر و اعضای خانواده‌تان بپرسید با چه سرعتی شروع به حرف زدن کرده‌اند، زیرا غالبا تأخیر در رشد گفتاری علت موروثی دارد.

به یاد داشته باشید که دخترها معمولا زودتر از پسرها صحبت می‌کنند و دوزبانه بودن سبب تأخیر گفتار نمی‌گردد.

کودکانی که دیر زبان باز می‌کنند به‌طور کلی در خانواده‌هایی زندگی می‌کنند که در آنها بی‌ثباتی عاطفی بیشتر، میل به کمال‌گرایی افزونتر، والدینی که فعالیتها و استقلال کودک را محدود می‌کنند، و تقریبا همیشه نوعی حمایت‌گری مفرط دیده می‌شود. این نوع خانواده مولد سردرگمی و تنش است. نارضایتی و انتقاد والدین نیز می‌تواند سبب عقب افتادن رشد گفتاری شود و نیز خیلی وقتها با تولد یک کودک جدید، گفتار کودک با اشکال مواجه می‌شود.

حتی اگر فرزندان دیگری هم دارید، برای یاد دادن حرف زدن به کودکتان به آنها تکیه نکنید. کودک حرف زدن را بیشتر از والدین خود می‌آموزد تا برادرها و خواهرهای بزرگتر. هر یک از والدین می‌تواند به‌وسیلهٔ حرف زدن با کودک و خواندن برای او کمک مؤثری به رشد گفتاری وی بنماید.

کم‌شنوایی می‌تواند منجر به تأخیر در رشد گفتاری شود و به همین دلیل آزمایش شنوایی (صفحهٔ ۹۸) بسیار حائز اهمیت است. اگر کودک ناشنوا باشد حرف زدن را یاد نمی‌گیرد. لکنت زبان، جز در موارد بسیار شدید، در رشد گفتاری اشکالی ایجاد نمی‌کند. سوء رفتار با کودک تقریبا همیشه رشد گفتاری را به تعویق می‌اندازد.

برخی از مراحل مهم در اوایل رشد زبان

محققین ۵۷ مرحلهٔ مهم رشد زبان را در طول ۳ سال اول زندگی کودکان تعیین کرده‌اند. دلیل انتخاب این مراحل، اهمیت آنها به‌عنوان شاخصهایی برای رشد زبان‌شناختی است.

اصطلاح زبان به هر نوع سیستم ذخیره‌سازی یا تبادل اطلاعات اطلاق می‌گردد. بنابراین نه‌تنها گفتار، بلکه گوش دادن، درک مطلب، و ارتباط برقرار کردن با شیوه‌های بصری مانند لبخند زدن، یا شناختن اشخاص یا اشیاء آشنا را نیز دربرمی‌گیرد. حتی شاید تقلید یا انجام اطوار و اشارات نیز جزئی از پدیده‌های زبانی باشد.

فهرست مراحل مهم رشد زبان

این فهرست (صفحهٔ روبرو) عمدتا به دلیل اینکه بتوان علل شنیداری، بصری، و کلامی عقب‌ماندگی زبانی را از هم تشخیص داد، به سه بخش تقسیم شده است: بیانگری شنیداری (صداهای اولیه‌ای که کودک از خود درمی‌آورد، نام بردن اشیا، و غیره)، گیرندگی شنیداری (پاسخ به صداها، کلمات و فرامین، و غیره)، و بصری. ممکن است برخی از کودکان نتوانند کلمات را به‌درستی ادا کنند ولی درک شنیداری و مهارتهای ارتباط بصری آنها طبیعی باشد. از سوی دیگر ممکن است یک کودک ناشنوا به علت اختلال در درک شنیداری دچار تأخیر گفتاری باشد، ولی مهارتهای برقراری ارتباط بصری او طبیعی باشد. به‌همین دلیل آزمونها به‌صورتی طراحی شده‌اند که بتوان جنبه‌های مختلف تأخیر زبانی را از هم تفکیک کرد. به‌یاد داشته باشید که سنین ذکر شده حد متوسط هستند، بنابراین کودک شما ممکن است هر یک از مهارتها را زودتر یا دیرتر از زمان گفته شده فراگیرد و هیچ‌وقت این اتفاق دقیقا در زمان گفته شده رخ نخواهد داد.

نتایج آزمونها

کودکی که به‌طور کلی هیچ صدایی در نمی‌آورد باید موجب نگرانی شود و ممکن است به چندین نوع آزمایش از جمله آزمونهای شنوایی (صفحه ۹۸) نیاز داشته باشد. اگر کودک شما در چند ماه اول بی‌صداست، به‌محض اینکه متوجه موضوع شدید به پزشک یا مرکز بهداشت مراجعه کنید.

زمانی که کودک اولین کلمه را ادا می‌کند اهمیت اساسی دارد، ولی محدودهٔ طبیعی این زمان بسیار گسترده است. اگر کودک شما در دوسالگی یک کلمهٔ بامعنی می‌گوید، در صورتی که به‌تدریج کلمات دیگری نیز بیان کند، احتمالا جای نگرانی نیست. از سوی دیگر اگر کودک شما در ۲/۵ سالگی صدا درمی‌آورد ولی هنوز کلمه‌ای ادا نمی‌کند، بایستی به پزشک یا مرکز گفتاردرمانی مراجعه کنید.

الگوهای گفتاری کودکانه مثل نوک زبانی صحبت کردن یا لکنت زبان مختصر تا چهارسالگی قابل قبول است، ولی در مورد نامفهوم بودن گفتار اگر دوام یابد و چشمگیر باشد بایستی به کارشناس گفتاردرمانی مراجعه کرد.

برای اطلاعات بیشتر در مورد اختلال گفتاری به صفحهٔ ۱۶۷ در بخش مربوط به کودکان استثنایی مراجعه کنید.

مراحل اولیهٔ مهم در رشد زبانی با ارائهٔ سن متوسط بر حسب ماه

بیانگری شنیداری

☐ به آهستگی صدا درمی‌آورد	۳/۲
☐ در پاسخ به شما صدا در می‌آورد	۲/۶
☐ می‌خندد	۴/۰
☐ حباب تولید می‌کند	۷/۳
☐ هجاهای تکی را زیر لب زمزمه می‌کند (دادادادا)	۱۰/۰
☐ زمزمهٔ چندهجایی (اومن گوکا)	۱۰/۸
☐ ماما/بابا می‌گوید ولی نه در جای درست	۱۰/۱
☐ ماما/بابا با کاربرد صحیح	۱۴/۰
☐ اولین کلمه غیر از ماما/بابا	۱۷/۰
☐ چهار تا شش کلمهٔ مختلف	۲۳/۵
☐ دو یا چند نیاز را به زبان می‌آورد	۲۰/۸
☐ جملات دو کلمه‌ای	۲۳/۲
☐ ۵۰ کلمهٔ جداگانه یا بیشتر	۲۵/۶
☐ هر نوع استفاده از «من» یا «تو»	۲۸/۸
☐ از حروف اضافه استفاده می‌کند	۳۴/۲
☐ گفتگوهای کوتاهی انجام می‌دهد	۳۴/۳
☐ نام و کاربرد دو شیء را می‌گوید	۳۴/۴
☐ استفادهٔ درست از ضمیر «من»	۳۶

گیرندگی شنیداری

☐ نسبت به صدا واکنش نشان می‌دهد	۱/۰
☐ در جهت صدا به طرفین می‌چرخد	۲/۹
☐ برخی صداها را می‌شناسد	۳/۱
☐ با صدای زنگ به طرفین می‌چرخد	۵/۰
☐ با صدای زنگ به طرفین و سپس به پایین می‌چرخد	۸/۲
☐ با شنیدن فرمان «نه» دست از عمل برمی‌دارد	۱۰/۱
☐ فرمانهای یک مرحله‌ای را اجرا می‌کند	۱۳/۵
☐ فرمانهای دو مرحله‌ای را اجرا می‌کند	۲۵/۱
☐ به اشیاء نام برده شده اشاره می‌کند	۲۷/۰
☐ به اشیائی که کاربرد آنها گفته می‌شود اشاره می‌کند	۳۲/۶
☐ فرمانهایی را که با استفاده از حرف اضافه بیان می‌شوند اجرا می‌کند	۳۶/۰

بصری

☐ لبخند می‌زند	۱/۵
☐ پدر و مادر را می‌شناسد	۲/۹
☐ اشیاء را می‌شناسد	۲/۹
☐ به حالات چهره پاسخ می‌دهد	۴/۷
☐ ردیابی با چشم	۴/۷
☐ هنگام ترسیدن پلک می‌زند	۴/۹
☐ بازیهایی را که با اطوار و اشارات همراه‌اند تقلید می‌کند	۹/۱
☐ فرمانهایی را که با حرکات بیان می‌شوند اجرا می‌کند	۱۱/۰
☐ بازیهایی را که با اطوار و اشارات همراه‌اند شروع می‌کند	۱۲/۰
☐ به اشیاء دلخواه اشاره می‌کند	۱۷/۰



آزمایش هوش

در سال ۱۹۰۵ میلادی، اولین آزمون هوش به سبک امروزی توسط دو فرانسوی منتشر شد. این کار بنا به درخواست دولت فرانسه انجام گرفت که به دنبال راهی بود برای شناسایی کودکانی که ممکن بود در مدرسه با مشکل مواجه شوند. بنابراین از همان آغاز فرض بر این بود که کودکان از نظر توانایی ذهنی با هم فرق دارند و منظور از آن پیش‌بینی موفقیت تحصیلی بود. این جنبهٔ پیش‌بینی‌کنندگی آزمون هوش تا امروز به قوت خود باقی مانده است.

تعریف هوش

از آنجا که محققین اولیه هوش را شامل قوهٔ تشخیص و قضاوت، درک، و استدلال تعریف می‌کردند، آزمونهای طراحی شده توسط آنها نیز تشابه بسیاری با بعضی تکالیف درسی، از جمله سنجش معلومات لغوی یا تسلط بر لغات، درک حقایق و رابطه‌ها، و استدلال ریاضی و کلامی داشت. بنابراین سؤالاتی که پرسیده می‌شد از این قبیل بود: آیا کودک می‌تواند فرق بین چوب و شیشه را بگوید؟ آیا کودک خردسال می‌تواند به بینی، گوش، و سر خود اشاره کند؟ آیا کودک خردسال می‌تواند بگوید کدام یک از دو وزنه، سنگین‌تر است؟ هدف از تمام این آزمونها، سنجش اختلافات فردی در توان ذهنی بود.

تعریف مبتنی بر «توان» از هوش سالهای زیادی غالب بوده است. یکی از بزرگترین نقاط ضعف آن نادیده گرفتن این واقعیت مسلم است که هوش در طول زمان رشد می‌کند. مثلا یک کودک پنج‌ساله به‌سختی می‌تواند اقلامی را که باید از سوپرمارکت خریداری کند به ذهن بسپارد. کودک هشت‌ساله، چیزها را آسانتر به خاطر می‌سپارد، زیرا اقلام مورد نظر را ضمن رفتن به طرف فروشگاه زیر لب یا در مغز خود مرور می‌کند. در ده‌سالگی کودک شما از راهبردها، فنون، و انواع روشهای منطق ذهنی برای افزایش قوهٔ یادآوری خود استفاده می‌کند. بنابراین نظریهٔ جدیدتر هوش به فرایندهای یادگیری توجه می‌کند و تمرکز آن بر روی رشد و شکل‌گیری ساختارهای تفکر است و نه توان تفکر، و بنابراین بر روی الگوهای رشد مشترک در تمام کودکان تمرکز دارد و نه بر روی تفاوتهای فردی؛ این رویکرد بسیار مثبت‌تری است.

سنجش هوش

در جدیدترین رویکرد به آزمودن هوش، هوش به منزلهٔ توانایی پردازش اطلاعات تلقی می‌شود، و بنابراین تمرکز بر روی درک اجزای ساختمانی تفکر، مثل تقویت حافظه یا تشویق راهبردهای برنامه‌ریزی است. به این ترتیب آنچه که می‌آزماییم بسیار منطقی‌تر است، یعنی اینکه کودک با چه سرعتی مهارتهای فکری را فرا می‌گیرد و آنها را در زندگی روزمره به‌کار می‌برد. در مورد کودکان بسیار خردسال یا پیش‌دبستانی، آزمون هوش به سایر جنبه‌های رشد از قبیل فراگیری زبان و مهارتهای دستی بستگی دارد. آزمونهای حرفه‌ای فقط از سن ۳۰ ماهگی به بعد قدرت پیش‌بینی دارند.

چگونه می‌توانید کمک کنید

به‌عنوان پدر یا مادر، بایستی هوش کودک خود را بپذیرید و سعی نکنید او را بیش از ظرفیتش تحت فشار گذارید، ولی در عین حال آن را دست‌کم هم نگیرید. به آن به چشم کیفیتی بنگرید که با آموزش دقیق همراه با تأکید بر تحریک و گسترش تدریجی فرایندهای تفکر قابل رشد و توسعه است. آزمون بهرهٔ هوشی کاملاً غیررقابتی است و نباید کودک خود را با کودک دیگری مقایسه کنید. مقایسه با سایر کودکان به این دلیل قابل‌قبول نیست که ممکن است دو کودک دارای بهرهٔ هوش مساوی باشند اما نمرهٔ آنها در بخشهای مختلف آزمون هوش با هم اختلاف داشته و بنابراین به مساعدتهای کاملاً متفاوتی نیازمند باشند. از طرفی نباید آزمون بهرهٔ هوشی را به‌تنهایی تفسیر کنید، زیرا نمی‌تواند نشاندهندهٔ خلاقیت یا استعداد هنری باشد. شما باید در عین حال که می‌دانید با هدایت و حمایت صحیح می‌توانید رشد هوشی کودکتان را به بهترین حدی که برای او ممکن است برسانید، کودک خود را همانگونه که هست بپذیرید.

اگر کودکی دارید که هوش او خارج از حدود طبیعی است، خواه بالاتر یا پایین‌تر، باید آگاه باشید که کودکتان به توجه خاص نیاز دارد (به صفحهٔ ۱۵۸ ذیل عنوان کودکان استثنایی توجه کنید). برای اینکه تصوری از نحوهٔ توزیع هوش در سطح جمعیت داشته باشید، باید بدانید که تعداد کودکان عقب‌افتاده و نیز تعداد کودکان پرهوش بسیار کم است. کودک شما تقریبا به‌طور قطع در حد وسط قرار دارد و باید انتظارات خود را با این موضوع تطبیق دهید.

معایب آزمونهای هوش

انصاف آن است که دلایل موجود بر ضد استفاده از آزمونهای بهرهٔ هوشی را نیز، به‌ویژه در مدارس، با شما مطرح کنیم. دلیل اول اینکه این آزمونها فقط انواع معینی از مهارتهای مورد نیاز مدارس را می‌سنجند ولی به سایر مهارتهای مختلفی که به همان اندازه برای کسب موفقیت در زندگی اهمیت دارند، نمی‌پردازند.

آزمونهای هوشی ممکن است به یک کودک برچسب کندذهن یا عقب‌مانده بودن بزنند ولی از سایر مهارتهای مهمی که ناتوانی در انجام آزمونهای هوشی را جبران می‌کنند، ما را غافل سازند.

بیشتر آزمونهای بهرهٔ هوشی جهت‌دار هستند و تقریبا همیشه جهت‌گیری آنها علیه گروههایی از کودکان است که برخورداری کمتری از نظر تجربیات زندگی دارند. یکی از نمونه‌های این امر این پرسش است: «اگر کودک دیگری ناخواسته تو را بزند، چه می‌کنی؟» پاسخی که نمرهٔ بالایی دارد این است: «به راه خود ادامه می‌دهم». ولی اگر کودک در محیطی با سطح فرهنگی پایین رشد کرده باشد که در آن جسور بودن از اهمیت بیشتری برخوردار است و در آن محیط، کار طبیعی این است که بایستد و با آن کودک رودررو شود یا حتی او را بزند، پاسخ «به راه خود ادامه می‌دهم» موردی ندارد. چنین کودکی پاسخ می‌دهد «من هم او را می‌زنم» و نمرهٔ پایینی می‌گیرد.

بسیار از مواقع آزمونهای بهرهٔ هوشی به صورت غیردقیق برای پیش‌بینی میزان موفقیت کودک در زندگی آینده به‌کار می‌روند. از آنجا که هوش به مرور زمان و بر حسب تجربه و تحریک شکل می‌گیرد، این یک کاربرد کاملاً غیرمنصفانه است.

بسیاری از معلمان دچار پیش‌داوری حاصل از نمره‌های آزمون هوش می‌شوند و در نتیجه گریز یک کودک از طبقه‌بندی اولیه‌ای که در آن قرار گرفته است بسیار دشوار است.

تا ۱۲ هفتگی

روش آزمون
زنگوله‌ای را در جلوی کودک خود به صدا درآورید.

پاسخ
کودک بایستی دست خود را به طرف زنگوله دراز کند.

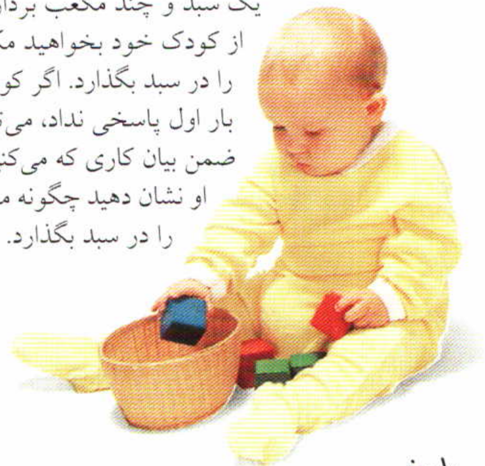
۳۲ هفتگی

روش آزمون
در حین بازی، یک اسباب‌بازی را زیر تکه‌ای پارچه پنهان کنید.

پاسخ
کودک بایستی پارچه را از روی اسباب‌بازی کنار بزند.

۳۶ هفتگی

روش آزمون
یک سبد و چند مکعب بردارید و از کودک خود بخواهید مکعبها را در سبد بگذارد. اگر کودکتان بار اول پاسخی نداد، می‌توانید ضمن بیان کاری که می‌کنید، به او نشان دهید چگونه مکعبها را در سبد بگذارد.



پاسخ
کودک شما بایستی مکعبها را داخل سبد بگذارد.

۱۵ ماهگی

روش آزمون
از کودک خود بخواهید یا به او نشان دهید که با گذاشتن سه مکعب روی یکدیگر، برج بسازد.

پاسخ
کودک شما بایستی بتواند برجی با سه مکعب بسازد که تعادل داشته باشد و خراب نشود.

سه سالگی به بعد

مقیاس هوش وکسلر برای کودکان سه سال به بالا شامل ده نوع آزمون است که به دو گروه تقسیم شده‌اند: آزمونهای متکی بر تواناییهای کلامی و آزمونهای متکی بر عملکرد. آزمونهای نوع دوم کاری به توانایی زبانی ندارند و منطق و مهارتهای ادراکی کودک شما را می‌آزمایند.

هرچند نحوهٔ عملکرد با بالا رفتن سن بهتر می‌شود، ولی کودکان پرهوش تمام آزمونها را بهتر و کودکان عقب‌مانده همهٔ آنها را بدتر انجام می‌دهند، گرچه ممکن است کودکان عقب‌مانده آزمونهای عملکردی را قدری بهتر از آزمونهای کلامی انجام دهند. نکتهٔ اصلی آن است که بیشتر کودکان نوعی ناهمگونی در انجام آزمونها نشان می‌دهند، و این مسئله باید توجه شما را به زمینه‌های خاصی که کودک نیازمند یاری است جلب کند.

چنین آزمونهایی معمولا توسط کارشناسان اجرا می‌شوند و برای کسب نتیجهٔ کاملا دقیق، باید توسط آنها تفسیر شوند. با این همه، شما نیز اگر نسبت به رشد کودکتان نگران‌اید می‌توانید برخی از آنها را به‌کار ببرید. در این صورت اگر کودک نیاز به آزمون داشته باشد، شما با روش اجرای آن آشنا خواهید بود.

آزمونهای کلامی

این آزمونها به چند مقوله تقسیم می‌شوند که عبارت‌اند از:
اطلاعات عمومی: تو چند تا چشم داری؟

درک عمومی: اگر زانویت خراشیده شود چه می‌کنی؟

حساب: جیمز ده تیله داشت و چهار تای دیگر هم خرید. الان روی هم چند تا تیله دارد؟

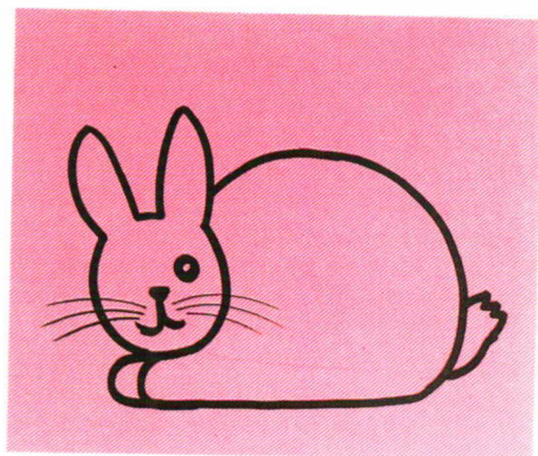
تشابهات: گلابی و پرتقال از چه نظر به هم شبیه‌اند؟

معلومات لغوی: یاقوت چیست؟

آزمونهای عملکردی

این آزمونها به پنج مقوله تقسیم می‌شوند: کامل کردن تصویر، مرتب کردن تصاویر، طراحی با مکعب، چیدن قطعات، و جفت کردن. همهٔ این آزمونها در صفحهٔ مقابل نشان داده شده‌اند.





کامل کردن تصویر

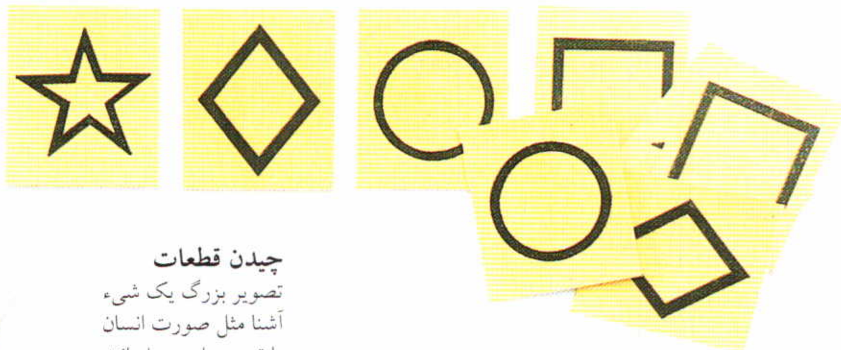
تصاویری از اشیاء آشنا را که قسمتی از آنها حذف شده است به کودک خود نشان دهید. کودک شما بایستی بتواند قسمت حذف شده، مثل چشم حذف شدهٔ یک خرگوش، را تشخیص دهد.

مرتب کردن تصاویر

یک رشته از تصاویر مثل تصویرهای یک داستان مصور را به ترتیب غلط بچینید. کودک شما بایستی آنها را به‌درستی بچیند تا یک داستان را تشکیل دهند.

جفت کردن

مجموعه‌ای از اشکال مثل حلقه، ستاره، لوزی، و مثلث، از هر یک دو عدد، به کودک نشان دهید. کودک شما بایستی شکلهای همانند را انتخاب کند.



چیدن قطعات

تصویر بزرگ یک شیء آشنا مثل صورت انسان یا تصویر اسب را مانند یک پازل ساده به چند قطعه تقسیم کنید. کودک شما باید در کمترین زمان، قطعات را کنار یکدیگر بگذارد و تصویر درست را بسازد.





طراحی با مکعب

از کودکتان بخواهید با استفاده از مجموعه‌ای از مکعبها (سرخ، سفید، نصف سرخ و نصف سفید) طرحهایی را که ابتدا خودتان طرز درست کردن آنها را نشان می‌دهید درست کند. ابتدا فقط از چهار مکعب استفاده کنید ولی به‌تدریج که کودک بزرگتر می‌شود، تا ۹ مکعب به‌کار ببرید.

آزمایش مشاهده

توان مشاهدهٔ کودک شما برایند جنبه‌های مختلفی از رشد، از جمله رشد ذهنی، بینایی، و فهم کلی است و قبل از ۲۴هفتگی آشکار می‌شود. به‌عنوان نمونه اگر در این سن یک تکه کاموا یا نخ در مقابل کودک خود که روی کف اتاق نشسته است بگذارید، به دنبال آن می‌گردد، متوجه آن می‌شود، می‌شناسد، و دست خود را به طرف آن دراز می‌کند، حتی اگر هنوز نتواند آن را بردارد.

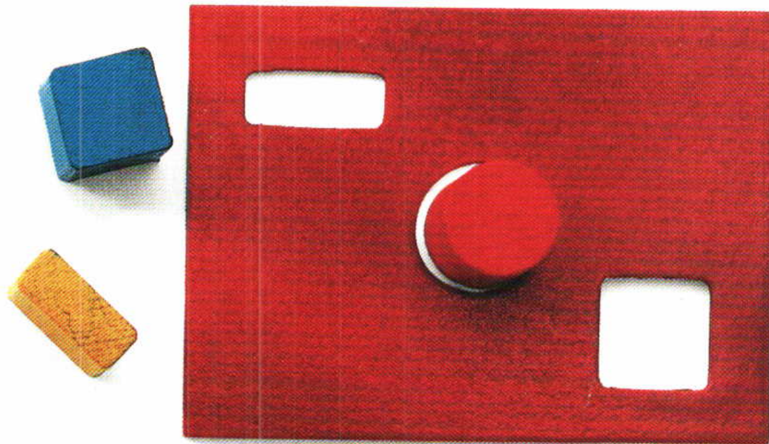
سن ایده‌آل برای شروع آزمون مشاهده، احتمالاً حدود ۱۵ماهگی است. ولی آزمونهایی نیز وجود دارد که می‌توانید زودتر از این انجام دهید، هرچند هر آزمونی قبل از شش‌ماهگی، شدیداً قابل تردید است. در بسیاری از آزمونهای ما از تابلوهای ویژه‌ای استفاده می‌شود که به صورت آماده قابل تهیه هستند (به «مرکز خدمات فرهنگی کودک» یا دیگر مراکزی که نشانی آنها در انتهای کتاب آمده است مراجعه کنید).

آزمونهای مشاهده

۱۵ ماهگی تا سه سالگی

سن	عمل
☐ ۱۵ ماهگی	بدون اینکه به او نشان داده شود، قطعهٔ گرد را در محل خود قرار می‌دهد.
☐ ۱۸ ماهگی	سه مکعب را روی یکدیگر می‌چیند
☐ ۲ سالگی	هر سه قطعه را در محل درست خود قرار می‌دهد. گاهی اشتباه می‌کند ولی آن را اصلاح می‌کند.
☐ ۲/۵ سالگی	هر سه شکل را در جای خود قرار می‌دهد و اگر اشتباه کند به‌سرعت اصلاح می‌کند.
☐ ۳ سالگی	هر سه شکل را بدون اشتباه یا با اصلاح فوری در محل خود قرار می‌دهد.

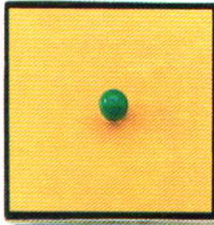
در این آزمون از یک تابلوی شکل ساده فقط با سه شکل استفاده می‌شود.





۲/۵ تا ۴ سالگی

سن	عمل
۲/۵ سالگی	۱ شکل را می گذارد
۳ سالگی	۳ شکل را می گذارد
۴ سالگی	همهٔ شکلها را می گذارد



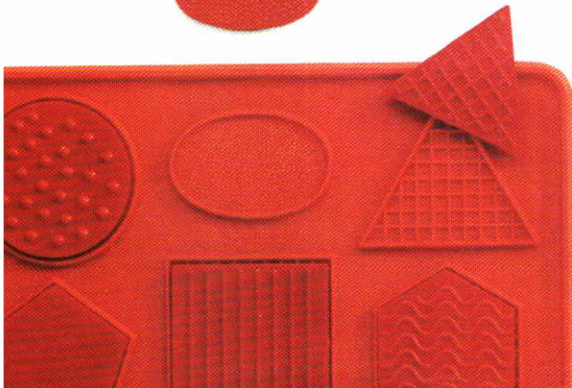
تابلویی با زمینهٔ ساده و شکلهایی با رنگهای مختلف

۳ تا ۵ سالگی

سن	عمل
۳ سالگی	۴ شکل را می گذارد
۳/۵ سالگی	۶ شکل را می گذارد
۴ سالگی	۸ شکل را می گذارد
۴/۵ سالگی	۹ شکل را می گذارد



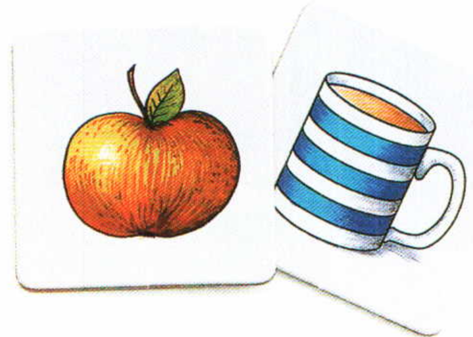
تابلو تک‌رنگ با ۱۲ شکل

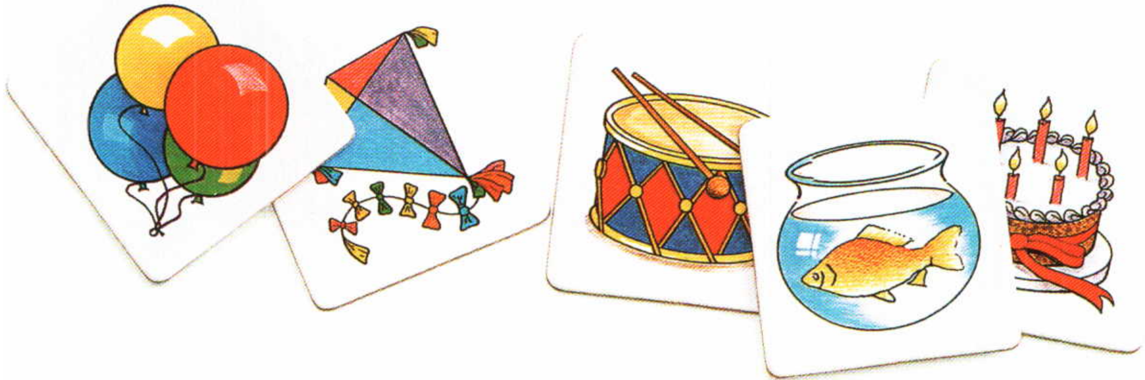


۱۸ ماهگی تا ۳/۵ سالگی

سن	عمل
☐ ۱۸ ماهگی	به یک شیء متداول اشاره می کند
☐ ۲ سالگی	به یک شیء متداول اشاره می کند و ۳ مورد را نام می‌برد
☐ ۲/۵ سالگی	به ۷ شیء متداول اشاره می کند و ۵ مورد را نام می‌برد
☐ ۳ سالگی	۸ شیء متداول را نام می‌برد
☐ ۳/۵ سالگی	۱۰ شیء متداول را نام می‌برد

می‌توان از تصویر یا خود اشیاءِ متداول استفاده کرد

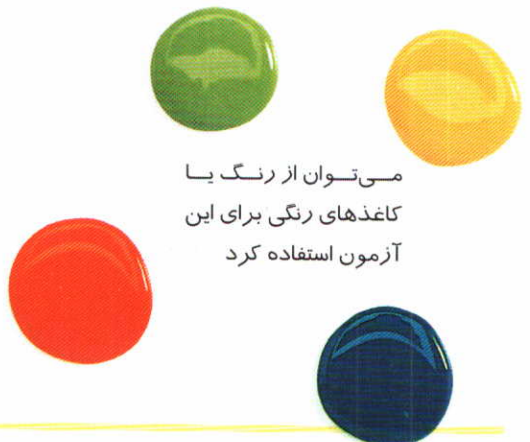






سه تا پنج سالگی

سن	عمل
☐ ۳ سالگی	نام یک رنگ را می گوید
☐ ۴ سالگی	نام دو یا سه رنگ را می گوید
☐ ۵ سالگی	نام چهار رنگ را می گوید



می‌توان از رنگ یا کاغذهای رنگی برای این آزمون استفاده کرد

۳/۵ تا ۷ سالگی

با استفاده از این تابلوی شکل پیچیده‌تر، مدت زمانی را که کودک شما برای به پایان بردن آزمون صرف می‌کند، اندازه بگیرید. هرقدر بزرگ‌تر می‌شود، سرعت او نیز افزایش می‌یابد.



سن	زمان
۳/۵ سالگی	۵۶ ثانیه
۴ سالگی	۴۶ ثانیه
۴/۵ سالگی	۴۰ ثانیه
۵ سالگی	۳۵ ثانیه
۶ سالگی	۲۷ ثانیه
۷ سالگی	۲۳ ثانیه

سه سالگی به بعد



روش آزمون

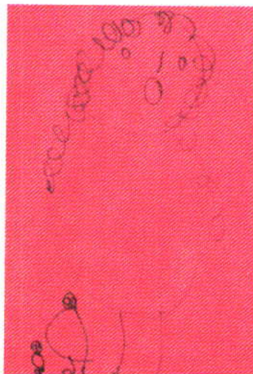
یک انسان ناقص بکشید و از کودکتان بخواهید آن را کامل کند. وقتی کار به پایان رسید، نقاشی را بررسی و راجع به آنچه افزوده است بحث کنید و از او بپرسید چه چیزهای دیگری کم است. نواقص شکل را با هم تکمیل کنید.

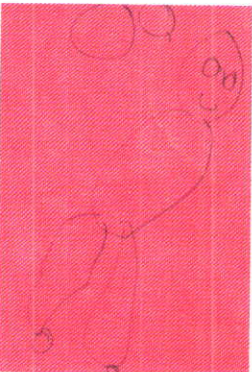
پاسخ

هر قدر سن کودک بالاتر می‌رود، نقاشی او پیچیده‌تر می‌شود. در ۳سالگی انتظار کشیدن یک یا دو قسمت، در ۴سالگی انتظار کشیدن سه قسمت، در ۴/۵سالگی شش قسمت، در ۵سالگی شش یا هفت قسمت، و در ۶سالگی انتظار کشیدن هشت قسمت را داشته باشید.

سه و نیم سالگی به بعد









روش آزمون

از کودک بخواهید تصویر شخصی را بکشد و اصرار کنید تا آنجا که می‌تواند آن را با دقت رسم کند و هر قدر می‌خواهد وقت صرف کند. به‌ازای هر یک از موارد فهرست صفحهٔ بعد که در نقاشی او باشد، یک امتیاز به او بدهید. به‌ازای هر چهار امتیاز یک سال به سن پایهٔ او که سه سال فرض می‌شود، اضافه کنید. مثلا اگر نقاشی کودک حاوی نه مورد باشد، نه امتیاز کسب می‌کند و بنابراین سن عقلی و توان مشاهدهٔ او، پنج و یک چهارم سال است.

اقدامات شما

برخی کودکان ذاتا حس مشاهدهٔ خوبی دارند ولی شما می‌توانید با ذکر دائمی جزئیات، کودک خود را به توجه کردن به آنها تشویق کنید. توجه کودک خود را به رنگ، بو، شکل، و جنس چیزهای مختلف جلب کنید و هرقدر بزرگتر می‌شود به جزئیات بیشتری اشاره کنید. پرنده‌ها، گیاهان، هواپیماها، پروانه‌ها، و در حقیقت هر چیزی را که حرکت می‌کند به او نشان دهید و سپس راجع به آنها صحبت کنید.

برای هر یک از موارد زیر یک امتیاز منظور کنید

- ☐ سر وجود دارد
- ☐ پاها وجود دارند
- ☐ دستها وجود دارند
- ☐ تنه وجود دارد
- ☐ طول تنه بیشتر از عرض آن است
- ☐ شانه‌ها رسم شده‌اند و هر دو دست و پا به تنه وصل شده‌اند
- ☐ پاها در محل درست به تنه وصل شده‌اند
- ☐ دستها در محل درست به تنه وصل شده‌اند
- ☐ گردن وجود دارد
- ☐ خطوط گردن با سر یا تنه یکپارچه است
- ☐ چشمها وجود دارند
- ☐ بینی وجود دارد
- ☐ دهان وجود دارد
- ☐ بینی و دهان دوبعدی هستند، دو لب کشیده شده است
- ☐ منافذ بینی کشیده شده‌اند
- ☐ مو کشیده شده است
- ☐ مو فقط منحصر به خط دور سر نیست
- ☐ لباس کشیدهٔ شده است
- ☐ دو تکه لباس غیرشفاف کشیده شده است
- ☐ هم آستینها و هم شلوار رسم شده است
- ☐ چهار تکه لباس یا بیشتر به‌طور واضح رسم شده است
- ☐ لباس کامل بدون ناهماهنگی وجود دارد
- ☐ انگشتها کشیده شده‌اند
- تعداد انگشتها صحیح است
- ☐ انگشتها به صورت دوبعدی رسم شده است
- ☐ طول انگشتان بیشتر از عرض آنهاست
- ☐ انگشت شست به صورتی متمایز از انگشتان دیگر رسم شده است
- ☐ پنجهٔ دستها پایین است
- ☐ کف دستها به طور متمایز از انگشتان یا بازوها رسم شده است
- ☐ مفصل بازو نشان داده شده است، آرنج، کتف یا هر دو
- ☐ مفصل پا نشان داده شده است، زانو، باسن یا هر دو
- ☐ تناسب سر حفظ شده است
- ☐ تناسب دستها حفظ شده است
- ☐ تناسب پاها حفظ شده است
- ☐ تناسب پنجهٔ پاها حفظ شده است
- ☐ هم دستها و هم پاها به‌صورت دوبعدی رسم شده‌اند
- ☐ پاشنهٔ پا رسم شده است
- ☐ خطوط با تسلط کافی و بدون همپوشانی در محلهای اتصال رسم شده‌اند
- ☐ خطوط در محلهای اتصال، با تسلط کافی و اتصال درست رسم شده‌اند
- ☐ خط دور سر صرفا یک دایره نیست
- ☐ خط دور تنه صرفا یک دایره نیست
- ☐ طرح دستها و پاها در محل اتصال به بدن نازک نشده است
- ☐ قسمتهای مختلف صورت قرینه و در محل درست خود هستند
- ☐ گوشها وجود دارند
- ☐ موقعیت و تناسب گوشها درست است
- ☐ ابرو یا مژه وجود دارد
- ☐ مردمک چشم وجود دارد
- ☐ طول چشم بیشتر از ارتفاع آن است
- ☐ در نیمرخ، نگاه چشم به طرف جلو است
- ☐ چانه و پیشانی رسم شده است
- ☐ بیش از یک اشتباه در نیمرخ وجود ندارد

آزمایش ادراک

کودک خردسال در نوعی سردرگمی دائمی احاطه شده است، زیرا قادر نیست تصاویر و صداهای دنیای اطراف خود را از هم تشخیص دهد. ولی هرقدر بزرگتر می‌شود، با وضعیت خود سازگاری بیشتری می‌یابد و می‌تواند با دقت بیشتری تصاویر و صداها را از هم تفکیک و به آنها توجه کند.

کودک شیرخوار از هفته‌های اول زندگی شروع به این کار می‌کند و اگر در فضایی آرام مورد تحریک ویژه‌ای قرار گیرد، متوجه خواهید شد که آن تحریک تمام توجه کودک شما را به خود جلب می‌کند. این بدان معنی است که توان ادراکی کودک شما در حال هدفدار شدن است و شما می‌توانید به رشد آن کمک کنید.

چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید

کودک شما ابتدا به چیزهای چشمگیر مثل چشمان شما، دهان در حال حرکت شما، انگشتان در حال بازی کردن شما، یا یک اسباب‌بازی که در جلوی او تاب داده می‌شود، توجه می‌کند. به‌تدریج که کودک بزرگتر می‌شود به جزئیات بیشتر و بیشتری توجه می‌کند و شروع به تشخیص جزئیاتی می‌کند که کاملاً دشوار است، مثل اختلاف اندازهٔ دو مکعب و در نتیجه اندازهٔ باز شدن انگشتانش برای برداشتن هر یک از آنها.

پس از چند ماه کودک شما مهارت و تسلط بیشتر و بیشتری می‌یابد و بنابراین به جزئیات ضروری توجه می‌کند و بقیه را نادیده می‌گیرد. به‌عنوان نمونه، کودکتان می‌فهمد که باید به صدای شما دقت کند و حتی در یک محیط پرسروصدا نیز این کار را انجام می‌دهد.

حس لامسه یکی از نخستین ابزارهای کاوشگری است، بنابراین آشنا کردن کودک خردسال با حالتهای مختلف سطوح اجسام مثل سطوح صاف، زبر، و پرزدار و اشکال متفاوت مثل گرد و چهارگوش، حائز اهمیت است. این کار به او کمک می‌کند دنیای خود را به‌وسیلهٔ ارتباط دادن ادراکات بصری خود با سایر حسها مثل لامسه، بررسی کند و بشناسد. شما می‌توانید درک کودک خود را با نشان دادن اینکه یک شکل بخصوص باعث چه ویژگیهایی می‌شود، توسعه دهید. مثلاً یک توپ به کودک خود نشان دهید، انگشتان او را روی توپ بمالید تا سطح صاف توپ را احساس کند، و سپس توپ را به طرف او بغلتانید (وقتی کودک شما خیلی کم سن و سال است، می‌توانید این کار را با بادکنک انجام دهید؛ حتی در سن دوهفتگی با تکیه دادن او به بالش می‌توانید این کار را انجام دهید). کودک شما تا حدودی مفهوم گرد بودن را درک می‌کند و شما ارتباط بین گرد بودن و غلتیدن را به او نشان می‌دهید، یعنی نتیجهٔ اطلاعاتی مثل گرد بودن را که غلتیدن است به او می‌آموزید.

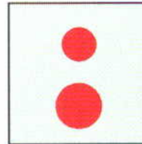
شما می‌توانید با هدایت توجه کودک بر مبنای علایق خودتان، مثلاً نشان دادن کاری که یک اسباب‌بازی می‌تواند انجام دهد در میدان دید کودک، نشان دادن رنگهای شاد، نشان دادن شکلهای جالب، و در زمان مناسب «خواندن» کتاب همراه با کودکتان و نشان دادن عکسها و اشیاء در آن و ذکر نام آنها، به کودک خود کمک کنید به اطلاعات مهم دقت کند و اطلاعات کم‌اهمیت‌تر را نادیده بگیرد. با این روش به کودکتان کمک خواهید کرد چیزهای نامربوط را روزبه‌روز بهتر شناسایی کند و نادیده بگیرد؛ این ویژگی مهمی است که اگر بخواهیم کودک قادر به تمرکز باشد و گسترهٔ توجه طولانی داشته باشد، باید بر آن مسلط شود.

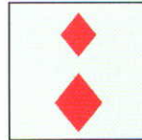
۱۶ هفتگی

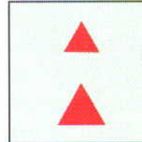
این آزمون بسیار ساده نشان می‌دهد که کودک شما قادر به تشخیص بعضی چیزها مثل کوچک و بزرگ می‌باشد.

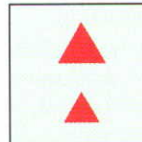
روش آزمون

یک دایرهٔ کوچک بالای یک دایرهٔ بزرگ روی یک کارت رسم کنید و آن را به کودکتان نشان دهید. متعاقب آن کارتی به او نشان دهید که روی آن یک لوزی کوچک بالای یک لوزی بزرگ رسم شده باشد، کودک شما بایستی رابطهٔ شکل کوچک بالای شکل بزرگ را بفهمد.











پاسخ

اکنون کارت دیگری به کودکتان نشان بدهید که روی آن یک مثلث کوچک بالای یک مثلث بزرگ رسم شده باشد. اگر کودک شما مفهوم کوچک در مقابل بزرگ را از دو کارت قبلی دریافته باشد، هیچ توجهی به این تصویر نشان نخواهد داد. ولی اگر کارتی به او نشان دهید که در آن یک مثلث بزرگ بالای یک مثلث کوچک رسم شده باشد، که وضعیت کاملا متفاوتی است، به کارت چهارم توجه خواهد کرد.

۲۴ تا ۳۶ هفتگی

در این سن بچه‌ها دارای درک عمق هستند و شما می‌توانید این موضوع را به طریق زیر بیازمایید، ولی مواظب باشید مانع از لغزش یا افتادن کودکتان شوید.

روش آزمون

کودک خود را روی یک کاناپه یا میز با ارتفاع حدود ۴۵ سانتیمتر از زمین بگذارید و در حالی که از نزدیک مواظب او هستید، بگذارید روی آن حرکت کند.

پاسخ

کودک شما چهار دست و پا تا لبهٔ کاناپه یا میز می‌رود ولی در آنجا متوقف می‌شود و جلوتر نمی‌رود. این امر نشان می‌دهد که او متوجه می‌شود سطحی که روی آن قرار دارد و سطح زیر وی اختلاف ارتفاع دارند و اگر از لبهٔ میز جلوتر برود خواهد افتاد.

۳۶ هفتگی به بعد

در این زمان کودک شما مفهوم «پایداری اشیا» را دریافته است، یعنی درک اینکه یک شیء حتی اگر او قادر به دیدنش نباشد یا از نظر مخفی شده باشد هنوز وجود دارد. تا این زمان اگر کودک اسباب‌بازی خود را از لبهٔ صندلی‌اش بیندازد در صدد جستجوی آن برنمی‌آید. از ۳۲ یا ۳۶ هفتگی به‌بعد کودک شما در جستجوی اسباب‌بازی که افتاده است، از لبهٔ صندلی نگاه می‌کند.

روش آزمون

یک اسباب‌بازی را روی سطحی در جلوی کودک قرار دهید و بگذارید به طرف آن دست دراز کند. پس از اینکه چند بار دستش را به اسباب‌بازی زد، آن را سرجای خود بگذارید و یک تکه کاغذ بین کودک و اسباب‌بازی قرار دهید.

پاسخ

کودک شما سعی می‌کند کاغذ را از سر راه بردارد تا اسباب‌بازی را که می‌داند هنوز آنجاست، پیدا کند. او آنقدر جستجو می‌کند تا اسباب‌بازی را بیابد.

کودک شما از حدود ۲۴ هفتگی به بعد مشغول ایجاد «سبک ادراکی» مخصوص به خود است که به سرعت یا دقت بررسی اشیا یا موقعیتها توسط کودکتان بستگی دارد. این امر «آهنگ ادراک» نامیده می‌شود. کودکی که آهنگ ادراک او پایین است، بی‌حرکت می‌ماند و با تمرکز ثابت به چیزی نگاه می‌کند. چنین کودکی تعمق‌گر نامیده می‌شود. ولی کودکی که آهنگ ادراک او سریع است، پس از یک بررسی کوتاه هیجان‌زده می‌شود، سر و صدا درمی‌آورد، جست و خیز می‌کند، و روی خود را برمی‌گرداند. چنین کودکی تکانشگر نامیده می‌شود.

در سن هجده ماهگی، شما می‌توانید با انجام یک آزمون ساده برآوردی از میزان تعمق‌گری یا تکانشگری کودکتان به‌دست آورید.





روش آزمون

به کودک خود کارتهایی نشان دهید که روی آنها تصاویری یکسان اما با تفاوتهای اندک وجود داشته باشد. کودک شما باید از بین شش تصویری که در پایین قرار دارد، آن را که دقیقا مشابه تصویر فوقانی است انتخاب کند.

اگر تعمق‌گر باشد، قبل از انتخاب کردن با دقت به همهٔ تصاویر نگاه می‌کند و کمتر مرتکب اشتباه می‌شود.

اما اگر کودک شما تکانشگر باشد، با سرعت به تمام تصاویر نگاه می‌کند و یکی را انتخاب می‌کند که غالبا هم درست نیست.

احتمال اینکه کودک شما دقیقا داخل این سیستم طبقه‌بندی بگنجد بسیار کم است، زیرا علاوه بر کودکان سریع و غیردقیق و کودکان کند و دقیق، کودکان سریع اما دقیق و کند اما غیردقیق نیز وجود دارند.

اقدام

اگر انتظار دارید ماهیت کودک خود را تغییر دهید کاملا در اشتباه‌اید، ولی انجام این آزمون به شما کمک خواهد کرد انتظارات واقع‌بینانه‌تری از کودکتان داشته باشید. مثلا ثابت شده است که کودکان تعمق‌گر خواندن را قدری راحت‌تر یاد می‌گیرند، که اگر کمی فکر کنید درمی‌یابید که به‌دلیل بررسی دقیق شکل حروف است که در مراحل اولیهٔ یادگیری خواندن ضرورت دارد. دروس متعارف مدارس مهارتهای تعمقی بیشتری را می‌طلبند، بنابراین وضعیت درسی کودکان تعمق‌گر ممکن است کمی بهتر از کودکان تکانشگر باشد.

با این حال تعمق‌گری همیشه بهترین راه نیست. موقعیتهای فراوانی در زندگی وجود دارد که نیازمند تصمیم‌گیری بسیار سریع است. به‌عنوان مثال وقتی کودکتان برای آموزشهای راهنمایی و رانندگی به خیابان برده می‌شود، باید در مورد خودروهای در حال حرکت، فضاهای خالی، و زمان عبور از خیابان تصمیم‌گیری کند و گاهی برای اتخاذ این تصمیمها وقت بسیار کمی دارد. امکان دارد کودکان تکانشگر این کار را بهتر از کودکان تعمق‌گر انجام دهند. مواردی نیز وجود دارد که یک نگاه ساده برای اخذ تصمیم کفایت می‌کند؛ در چنین مواردی کودک تکانشگر نسبت به کودک تعمق‌گر برتری دارد.

سبک ادراکی را می‌توان بر اساس تأثیرپذیری شدید کودک از محیط زمینه‌ای یا توانایی او در نادیده‌گرفتن آن نیز بیان کرد. این موضوع، وابستگی یا عدم وابستگی میدانی نامیده می‌شود.

سنجشهای به‌عمل آمده از وابستگی یا عدم وابستگی میدانی، نوعی اختلاف مربوط به جنس را نشان می‌دهد؛ به این ترتیب که عدم وابستگی میدانی در پسرها بیشتر است و بنابراین قادرند نسبت به دخترها که دارای وابستگی میدانی می‌باشند، با سهولت بیشتری شکلی را در یک زمینهٔ پیچیده تشخیص دهند. شاید علت این باشد که تجسم فضایی پسرها از سنین خیلی پایین بهتر از دخترهاست.

شما می‌توانید با بررسی اینکه آیا کودکتان می‌تواند یکی از چند شکل هندسی ساده را در یک نقاشی پیچیده‌تر انتخاب کند، کودک خود را از نظر عدم وابستگی یا وابستگی میدانی بیازمایید.





روش آزمون

یک شکل هندسی ساده مثل دایره، مربع، یا مثلث را به کودک خود نشان دهید و سپس از او بخواهید یک شکل دقیقا شبیه به آن را در یک نقاشی پیچیده‌تر پیدا کند.

پاسخ

ممکن است کودک شما بتواند شکل مورد نظر را در تصویر پیدا کند. برای پیدا کردن شکل، کودک بایستی ویژگیهای دیگر نقاشی (میدان) را نادیده بگیرد و فقط به شکلهای انتزاعی توجه کند. به‌طور کلی بچه‌ها هرقدر بزرگتر می‌شوند وابستگی میدانی آنها کمتر و کمتر می‌شود. آنگاه می‌توانید از شکلهای پیچیده‌تری (مثلا یک حیوان پنهان شده) در زمینه‌های پیچیده‌تر استفاده کنید.

اقدام

خوب است که بدانید کودک شما وابستگی میدانی دارد یا خیر. اگر عدم وابستگی میدانی داشته باشد عموما بهتر می‌تواند توجه خود را به اشیاء یا کارهای خود معطوف کند. برعکس، کودکان وابسته به میدان بیشتر گرایش به تمرکز بر روی اشخاص دارند. شاید به همین دلیل باشد که دختربچه‌ها، که وابستگی میدانی بیشتری دارند، از همان آغاز اجتماعی‌ترند. اگر کودک شما وابسته به میدان باشد، بیشتر بر راهنماهای خارجی و بنابراین به ترغیب و تشویق از جانب شما تکیه خواهد کرد. برعکس در صورتی که کودکتان وابستگی میدانی نداشته باشد، به‌دلیل توانایی بیشتری که در استخراج جزء از کل دارد، در برخی کارهای نیازمند شناخت مثل کارهایی که نیاز به تجسم فضایی دارد، همچون شطرنج، برتری خواهد داشت.

آزمایش بینایی

تیزبینی به معنای میزان وضوح در دیدن چیزهاست. دید ۱۰/۱۰ طبیعی است. تیزبینی نوزادان بسیار ضعیف و شاید در حدود ۰/۰۲۵ باشد، ولی خیلی زود بهتر می‌شود به‌طوری که اکثر کودکان در ۱۶هفتگی تیزبینی حدود ۱/۱۰ تا ۴/۱۰ دارند. از آن به بعد تیزبینی به‌طور یکنواخت پیشرفت می‌کند و در اکثر کودکان تا سن ده یا یازده سالگی به میزان ۱۰/۱۰ می‌رسد. بنابراین کودک نوزاد شما نمی‌تواند چیزهای خیلی دور را ببیند و احتمالاً دید او برای تشخیص یک شیء بلند در فاصلهٔ ۳ متری کفایت نمی‌کند، ولی از فاصلهٔ نزدیک به خوبی می‌بیند و می‌تواند چشمهای خود را روی فاصله‌ای در حدود ۲۰ سانتیمتر، که تقریبا فاصلهٔ معمول بین چشمان او و صورت شما در هنگام شیر خوردن است، تنظیم کند. اگر نوزاد شما قادر به دیدنتان باشد، تقریبا به‌طور قطع هنگام تماس چشمی خواهید دید که به شما توجه دارد.

آیا کودکتان شما را می‌بیند؟

این فهرستی از برخی نشانه‌های کلی بینایی است که در سال اول زندگی کودک باید در جستجوی آن باشید.

نوزاد

نوزادان دوست دارند به صورت افراد نگاه کنند و غالبا به لبهٔ صورت یا چشمها می‌نگرند، ولی به اشیاء متحرک مثل دهان بزرگسالان نیز نگاه می‌کنند. اگر حرکت چشمها و باز و بسته کردن دهان خود را به‌طور اغراق‌آمیزی انجام دهید، مثل وقتی که با هیجان مشغول صحبت کردن هستید، نوزاد شما با تکان دادن دهان و بیرون آوردن زبانش پاسخ خواهد داد.

۸ هفتگی

رشد مغز کودک شما کاملتر شده و توجه او بیشتر به ماهیت یک شیء جلب می‌شود تا مکان آن. به‌این ترتیب راهبرد بینایی کودک شما از یافتن اشیاء به شناختن آنها تغییر می‌کند. اکنون کودکتان باید صورت شما را تشخیص دهد و با لبخند زدن و بالا و پایین بردن دستهایش نسبت به آن واکنش نشان دهد.

۱۲ تا ۱۶ هفتگی

در این سن کودک شما نه‌تنها به لبهٔ اشیا نگاه می‌کند بلکه جزئیات را نیز درک می‌کند و می‌تواند متوجه شود که دو تصویر به‌صورت افقی قرار گرفته‌اند یا عمودی. کودک شما همچنین می‌تواند فرق بین تصاویری را که دو شکل در آنها هست و تصاویری را که سه شکل در آنها هست تشخیص دهد و آشکارا متوجه طرحهای موجود در تصاویر می‌شود.

۲۰ تا ۲۴ هفتگی

در این سن کودک شما صورتتان را چنان واضح می‌بیند و جزئیات ظریف آن را به‌قدری درک می‌کند که می‌تواند حالات عاطفی مختلف مانند اندوه، ترس، یا شادی را از هم تشخیص دهد، و شما واکنش متناسب با هر حالت را در صورتش خواهید دید. وقتی می‌بیند در حال آماده کردن غذای او هستید، هیجان‌زده می‌شود.

از ۲۴ هفتگی به بعد

در این سن کودک شما به‌تدریج درک می‌کند که برخی چیزها مانند اندازه، نوع شیء، شکل شیء، و رنگ، ثابت است. او شروع به شناختن اشیاء می‌کند و متوجه می‌شود آنها همیشگی هستند حتی اگر او قادر به دیدنشان نباشد. از حدود همین سن است که کودکتان به‌تدریج می‌فهمد که شما وقتی هم که در اتاق نیستید وجود دارید. در این سن وضعیت خود را طوری تغییر می‌دهد که اشیاء مورد علاقه‌اش را ببیند.

یک سالگی

کودک شما می‌تواند اشیائی را که با سرعت در حرکت هستند تعقیب کند و آنها به‌وضوح ببیند.

تا سه سالگی

کودک شما می‌تواند حروف مختلف الفبا را ببیند و بشناسد و قادر است وقتی از او خواسته شود، حروف را با آنهایی که به او داده شده است مطابقت دهد. او می‌تواند همین کار را با اسباب‌بازیها نیز بکند.

نوزادی

روش آزمون

در حالی که انگشتان خود را در فاصلهٔ ۲۰ تا ۲۵ سانتیمتری چشمهای کودک خود نگه داشته‌اید آنها را در مقابل کودکتان تا حدود ۳۰ سانتیمتری هر طرف سر او حرکت دهید.

پاسخ

کودک شما باید انگشتانتان را تا حدود ۱۵ سانتیمتر از هر طرف خط وسط، تعقیب کند.

چهار هفتگی

روش آزمون

در حالی که انگشتان خود را در فاصلهٔ ۲۰ تا ۲۵ سانتیمتری چشمهای کودک خود نگه داشته‌اید آنها را در مقابل کودکتان تا حدود ۳۰ سانتیمتری هر طرف سر او حرکت دهید.

پاسخ

کودک شما باید انگشتانتان را در محدودهٔ تقریبا ۴۵ تا ۶۰ سانتیمتری تعقیب کند.

۱۶ هفتگی

چشمهای نوزادان غالبا هر یک به‌طور مستقل حرکت می‌کند ولی تا سن ۱۶ هفتگی دید دوچشمی ایجاد می‌شود، یعنی هر یک از چشمها از حرکات چشم دیگر تبعیت می‌کند و کودک به‌تدریج دید سه‌بعدی پیدا می‌کند.

روش آزمون

یک شیء آشنا مثل شیشهٔ شیر یا اسباب‌بازی به کودک خود نشان دهید که بخواهد آن را بگیرد.

پاسخ

وقتی چشمان کودکتان ثابت شدند، متوجه واکنشی در چهرهٔ او می‌شوید: خوشحالی با دیدن شیشهٔ شیر یا کنجکاوی با دیدن اسباب‌بازی.

اقدام

اگر کودک شما به این طریق نسبت به مناظر جالب توجه واکنش نشان نمی‌دهد، با پزشک خود مشورت کنید.

۱۲ هفتگی

روش آزمون

در حالی که انگشتان خود را در فاصلهٔ ۲۰ تا ۲۵ سانتیمتری چشمهای کودک خود نگه داشته‌اید آنها را در مقابل کودکتان تا حدود ۳۰ سانتیمتری هر طرف سر او حرکت دهید.



پاسخ

کودک باید بتواند انگشتان شما را به‌طور کامل از یک طرف تا طرف دیگر تعقیب کند، طوری که چشمانش یک محدودهٔ ۱۸۰ درجه را طی کند.

اقدام

اگر کودک شما تا سن ۱۲ هفتگی نمی‌تواند انگشتان شما را در این محدودهٔ حرکتی تعقیب کند، بایستی با پزشک مشورت کنید.



۲۰ هفتگی

روش آزمون
کودکتان را به پشت بخوابانید و ببینید می‌تواند دست خود را ببیند یا خیر.

پاسخ
کودک شما حرکات انگشتان خود را تماشا می‌کند و سعی می‌کند دستانش را طوری به هم بچسباند که انگشتان دو دستش روی هم قرار بگیرند.

۲۴ هفتگی

روش آزمون
اسباب‌بازیهای کودکتان را در یک طرف او بگذارید و ببینید آیا کودکتان به محرکهای بصری که کمی خارج از دید مستقیم او هستند، پاسخ می‌دهد یا خیر.

پاسخ


کودکتان وضعیت خود را، با خم شدن به عقب یا پایین آوردن سر برای دید بهتر، طوری تنظیم می‌کند که بتواند اشیاء را ببیند.

اقدام
اگر کودکتان این گونه رفتار نکرد بایستی با پزشک مشورت کنید.

یک سالگی

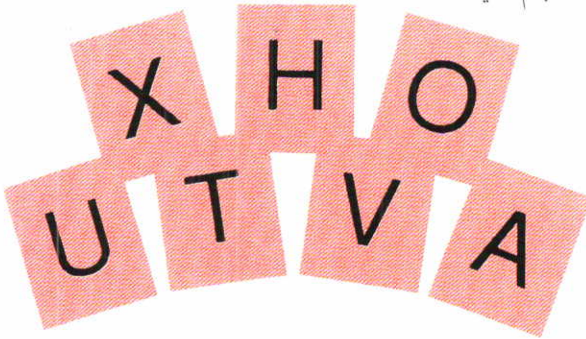
روش آزمون
برای آزمودن واکنش نسبت به حرکت، یک شیء را به‌سرعت در حوزهٔ دید کودک خود حرکت دهید.

پاسخ
کودک بایستی بتواند شیئی را که به‌سرعت حرکت می‌کند با چشمانش و بدون چرخاندن سر، تعقیب کند.

اقدام
اگر کودکتان شیء متحرک را تعقیب نمی‌کند، با پزشک مشورت کنید.

دو سالگی به بعد

روش آزمون با استفاده از کارتهای حروف
دو سری مشابه از هفت کارت زیر تهیه کنید. یک سری را به کودک خود بدهید. یکی از حروف را بردارید و از او بخواهید یکی از کارتهای خود را که مشابه آن است بلند کند. سپس یکی از چشمهای کودک را ببندید و آزمون را تکرار کنید. این کار را برای چشم دیگر نیز انجام دهید.



پاسخ
بیشتر کودکان ۳ساله قادرند پنج حرف V،O،H،T، و X را که شکل ساده‌تری دارند در فاصلهٔ ۳متری مطابقت دهند. بعضی دوساله‌ها هم از عهدهٔ این آزمون برمی‌آیند، ولی خیلی از آنها V و X را با هم اشتباه می‌کنند. بیشتر کودکان ۴ساله هر هفت حرف را مطابقت می‌دهند.

روش آزمون با استفاده از اسباب‌بازیهای کوچک
برای آزمون دید دوردست، دو سری از اشیا را تهیه کنید، مثل اتومبیل، هواپیما، و صندلی، یک عروسک کوچک، و کارد و چنگال و قاشق بچگانه. یک سری از آنها را به کودک بدهید. به فاصلهٔ ۳متری بروید و آنها را یکی‌یکی بالا بیاورید و از کودک بخواهید مال خودش را نشان دهد. سپس آزمون را به‌نوبت برای هر چشم با پوشاندن چشم دیگر تکرار کنید. اگر اشیا را در مقابل زمینه‌ای سیاه‌رنگ نگه دارید بهتر است. برای آزمودن دید نزدیک، از کودک بخواهید آب‌نباتهای کوچک، خرده‌های نان، قطعات نخ، و تکه‌های کاموا را از زمین بردارد.

پاسخ
کودکان دوساله باید بتوانند اشیا را مطابقت دهند.

اقدام
در صورت مشاهدهٔ هرگونه اختلال دید، کودک را برای معاینهٔ دقیق نزد پزشک ببرید.

دید محیطی



روش آزمون

این آزمون را به صورت بازی قایم‌باشک انجام دهید. کودک را وادارید مستقیم به جلو نگاه کند و سپس آرام یک اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش را از کنار سرش با طی مسیر نیم‌دایره به مقابل چشمانش بیاورید و توجه کنید که چه زمانی آن را می‌بیند.

پاسخ

کودک باید اشیاء واقع در زاویهٔ ۱۸۰ درجه را ببیند.

کوررنگی

روش آزمون

با استفاده از مکعبهای رنگی از کودک بخواهید رنگهای مختلف را انتخاب کند. اگر هنوز رنگها را نمی‌شناسد، یک نمونه به او نشان دهید و از او بخواهید مثلا وقتی شما رنگ قرمز را انتخاب می‌کنید او هم رنگ قرمز را بردارد. از سن سه سالگی فقط نام رنگ را بگویید.

پاسخ

کودک باید بتواند رنگها را به‌طور صحیح بردارد. اگر دائما در مورد قرمز یا سبز اشتباه می‌کند، بخصوص اگر پسر است، به کوررنگی مشکوک شوید. این عارضه در پسرها شایعتر است. شایعترین شکل آن، کوررنگی قرمز_سبز است. افراد کوررنگ این رنگها را به‌صورت قهوه‌ای مایل به گلی می‌بینند.

لوچی

روش آزمون

کودک خود را طوری نگه دارید که سر او در مرکز باشد و از شخص دیگری بخواهید نوری را به چشمانش بتاباند. اکنون چشمها را به‌نوبت بپوشانید، دقت کنید آیا وقتی روی هر چشم را باز می‌کنید، حرکت می‌کند یا خیر.

پاسخ

بازتاب نور بایستی در هر دو چشم در یک محل دیده شود. اگر چشمی لوچ نباشد، وقتی روی آن را باز می‌کنید حرکت نمی‌کند.

اقدام

معمولا کودکان را در سن شش، نه، و دوازده ماهگی از نظر لوچی معاینه می‌کنند، ولی اگر کودکتان در هر سنی دچار لوچی دائمی بود با پزشک مشورت کنید.

حساسیت به نور

روش آزمون

چشمهای کودک خود را چندین بار و هر بار یک لحظه در معرض نور درخشان قرار دهید.

پاسخ

اگر چشمان کودک نسبت به نور حساس باشد، اشک زیادی از چشمانش می‌آید و ناراحت می‌شود. با پزشک مشورت کنید.













ابزارهای یادگیری

ابزارهای یادگیری

شیوهٔ طبیعی یادگیری برای کودک، بازی کردن است. برای کودکان، بازی کردن و یادگیری متضاد یکدیگر نیستند. کودکان از موقعیتهای «یادگیری» که لذت‌بخش باشند بهره می‌برند. مثلا با استفاده از اسباب‌بازیهای ساختمان‌سازی، کار کردن با پازل، دومینو، و اسباب‌بازیهای نخ‌کردنی و جور کردن رنگها، جنسها، و شکلها، کودکان مهارتهایی اساسی را فرا می‌گیرند که بعدها آنها را قادر می‌سازد خواندن، نوشتن، و شمردن را بیاموزند.

اسباب‌بازیهای حاضری جهت یادگیری الزامی نیستند، زیرا کودکان به‌هرحال بازیها و اسباب‌بازیهایی برای خودشان ابداع می‌کنند، ولی اسباب‌بازیهای مناسب می‌توانند محرک لازم برای جستجو و کشف چیزهای جدید را فراهم کنند. نیازی هم نیست اسباب‌بازیها گران یا پیچیده باشند. بهترین اسباب‌بازیها آنهایی هستند که کودک را مجذوب خود می‌کنند و کودک بارها و بارها به سراغ آنها می‌رود. غالبا یک وسیلهٔ خانگی مثل لگن لباس‌شویی که می‌توان از آن به‌عنوان قایق، اتومبیل، یا استخر استفاده کرد، اسباب ساعتها بازی تخیلی را فراهم می‌آورد. در حقیقت برای فراهم کردن نوع وسایل بازی که برای تضمین پیشرفت عقلی آتی کودک ضروری است. لازم نیست حتی یک اسباب‌بازی «آموزشی» بخرید!

ایجاد محیط محرک

یکی از راههایی که می‌توانید رشد کودک خود را تسریع کنید، عبارت است از تشویق بازیهای خلاق با استفاده از یک محیط جذاب. روشی که شما برای چیدن و نمایش اسباب‌بازیهای کودکتان به‌کار می‌برید تا حدود زیادی در تعیین اینکه آیا او با آنها بازی خواهد کرد یا نه، نقش دارد. اگر اسباب‌بازیها به‌صورت درهم و برهم داخل جعبه‌ای ریخته شوند، برای کودک جذابیتی نخواهند داشت. در حالی که اگر اسباب‌بازیها خوب به نمایش گذاشته شده و با نظم و ترتیب به‌صورت مناظر کوچک یا تابلوهای کوچک چیده شده باشند، او را به بازی کردن و ترتیب دادن آرایشهای ابتکاری دیگر تحریک می‌کنند.

وجود فضاهایی برای بازی در حوزهٔ فعالیتهای خاص، مثل یک سینی پر از شن، یک میز رنگ‌آمیزی، و جایی که کودک بتواند آب‌بازی کند، مفید است. در صورتی که از لحاظ ایمنی احتیاطهای لازم را به عمل آورید، آشپزخانه محل ایده‌آلی برای بازی کردن است، بخصوص اگر میز و صندلی مناسب کودک، اجاق اسباب‌بازی، و مقداری ظرف و ظروف و دیگ و ماهیتابه برای بازی وجود داشته باشد. می‌توان گوشه‌ای را برای عروسکها در نظر گرفت که کودک بتواند هرشب عروسکها را بخواباند و صبح روز بعد آنها را برای صبحانه بیدار کند. اسباب‌بازیها می‌توانند ساده باشند، گهواره‌ها را می‌توان از سبدهایی که یک لایه پارچه داخل آنها انداخته شده است ساخت، و افزودن یک صندلی بچه بسیار کوچک، و یک کمد کشویی برای لباسهای عروسکها به ایجاد فضایی واقعی‌نما برای خانهٔ عروسکها کمک می‌کند.

یک محیط جالب فقط به داخل منزل محدود نمی‌شود. اگر شانس داشتن یک باغچهٔ بزرگ یا باغ را دارید می‌توانید آن را با تجهیزات مناسبی مانند جعبه شن، تاب، سرسره، نردبان، تخته تعادل، و تپهٔ کوچکی ایجاد شده در زمین چمن، که همگی محرک قوهٔ تخیل کودکتان هستند، پر کنید.

انتخاب اسباب‌بازی

همهٔ کسانی که این موضوع به سرشان آمده است، می‌فهمند چقدر ناراحت‌کننده است دیدن اینکه پس از صرف ساعتها وقت برای انتخاب بی‌خطرترین، خوش‌رنگ‌ترین، سرگرم‌کننده‌ترین و آموزشی‌ترین اسباب‌بازی برای کودکشان، گیرندهٔ ناسپاس بدون اطلاع از امکانات انگیزش‌بخش ارائه شده به او هنوز به بازی با درپوش ماهیتابه مورد علاقه‌اش ادامه می‌دهد! درسی که باید بگیرید این است که انتخاب «بهترین اسباب‌بازی» برای کودک کاری تقریبا ناممکن است. بهترین اسباب‌بازی آن است که کودک را مجذوب خود می‌کند و او دوباره و دوباره به سراغ آن می‌رود و تحریک و لذت بیشتر و بیشتری از آن کسب می‌کند. این اسباب‌بازی ممکن است خیلی گران یا خیلی ارزان تمام شود ولی نهایتا همان اسباب‌بازی است که کودک از آن لذت می‌برد و بیشترین امکانات یادگیری را برای وی فراهم می‌آورد.

برخلاف آنچه والدین انتظار دارند، هرقدر اسباب‌بازی دارای شکل غیراختصاصی‌تر و بنیادی‌تری باشد، جای بیشتری برای قوهٔ تخیل کودک باقی می‌گذارد. مثلا شاید یک تکه چوب که می‌توان از آن به‌عنوان شمشیر، چوب جادوگری، یا باتوم پلیس استفاده کرد بیشتر از یک عروسک با لباسهای گران‌قیمت که فقط می‌تواند یک شخصیت داشته باشد، به خلاقیت کودک شما کمک کند.

با وجود این، اسباب‌بازیهای بسیار خوبی وجود دارد که چنان طراحی شده‌اند که قادرند محرکی برای کودک شما جهت جستجو و کشف چیزهای جدید و یادگیری مهارتهای نو باشند. معیارهایی که متعاقبا گفته می‌شود به شما کمک می‌کند بهترین اسباب‌بازی را برای کودکتان انتخاب کنید.

تناسب سنی

یکی از مهمترین نکاتی که باید به یاد داشته باشید این است که کودکان، به‌ویژه در سه سال اول زندگی، به‌سرعت تغییر می‌کنند و اسباب‌بازیی که یک کودک دوماهه را سرگرم می‌کند برای یک کودک دوساله سرگرم‌کننده نیست و برعکس. کودکان همگام با رشد خود به محرکهای متفاوتی نیاز دارند و انتخاب اسباب‌بازی بایستی بر اساس نیازهای متغیر آنها باشد. تناسب داشتن اسباب‌بازی انتخاب شده با سن کودک بسیار مهم است. اگر اسباب‌بازی خیلی پیشرفته باشد کودک نمی‌داند چگونه با آن بازی کند و لذت زیادی از آن نمی‌برد. اگر هم بسیار ابتدایی باشد حوصلهٔ کودک زود سرمی‌رود.

کودکان خیلی خردسال به اسباب‌بازیهایی نیاز دارند که هر پنج حواس آنها را تحریک کند. اسباب‌بازیهای مناسب برای کودک زیر یک سال آنهایی هستند که رنگها، حالات مختلف سطح (نرمی یا زبری و غیره)، مواد، و شکلهای جالب و متنوع را به کودک می‌نمایانند. اسباب‌بازیهایی که صدا درمی‌آورند و نسبت به عملی که با آنها انجام می‌شود واکنش نشان می‌دهند، مثل جغجغه، به کودک احساس تسلط و کنترل می‌دهند و رشد مهارتهای دستی و هماهنگی او را تسریع می‌کنند.

کودکان نوپا از بازیهای «داخل گذاشتن ــ بیرون آوردن» لذت می‌برند، لذا مکعبهایی با اندازه‌ها و شکلهای مختلف، فنجانهای پلاستیکی، قاشق، اسباب‌بازیهای داخل حمام، پیاله، صفحه‌های گردی که روی قطعات چوبی عمودی سوار می‌شوند، و هرمهای اسباب‌بازی، همگی از اسباب‌بازیهای مورد علاقهٔ آنها هستند. اسباب‌بازی مفید و بادوام برای این مرحله، یک بسته مکعب با اندازه‌ها و شکلهای مختلف است که در این سن برای انجام بازیهای داخل گذاشتن_بیرون آوردن و بعدا برای انجام بازیهای تخیلی مهمی مثل خانه‌سازی، قایق‌سازی، و غیره به‌کار می‌رود.

در حدود دوسالگی، کودکان مهارت چرخش مچ دست را کسب می‌کنند که آنها را قادر می‌سازد چیزهای مختلف را بپیچانند و درها را باز کنند. اسباب‌بازیهایی که درپوش پیچی دارند، مکعبهایی که داخل هم چفت می‌شوند، مجموعه اشکال پیشرفته‌تر با قطعاتی به شکلهای مختلف که هر یک فقط در داخل یک سوراخ جا می‌گیرد، تابلو شکل، و میز نجاری همگی اسباب‌بازیهای مناسبی برای رشد کودکان در این مرحلهٔ سنی به‌شمار می‌روند.

کودک پیش‌دبستانی همچنان از بازی با مکعبها، وسایل نقاشی و رنگ‌آمیزی، و هر چیزی که محرک بازیهای تخیلی باشد لذت می‌برد. او می‌تواند شروع به انجام بازیهای ساده با کارتهای بازی یا دومینوهای تصویری کند. تمام بچه‌ها بازی کردن را دوست دارند و این برای کودکان مفید است زیرا سبب تقویت دوراندیشی و توانایی پیش‌بینی عواقب یک کار می‌شود. بازی همچنین فرصتی است که کودکان هم گاهی بر شما غلبه کنند. به یاد داشته باشید که اگر شما هم در بازیها شرکت کنید، جنبهٔ آموزشی بازی برای کودکانتان بیشتر می‌شود. مثلا بازیهای کارتی نه‌تنها تسلط کودکان بر اعداد را بیشتر می‌کند، بلکه مسلط شدن بر راهبردها (استراتژی) را نیز تقویت می‌کند. این کیفیت برای کمک به کودکان در جهت تلاش برای رسیدن به اهداف مختلف حائز اهمیت است. همچنین سبب تمرکز حواس و پشتکار در اهتمام به یک کار بخصوص تا تمام کردن آن می‌شود، و رشد ذهنی کودکان را سرعت می‌بخشد.

چندمنظوری و تحریک‌بخشی

هنگام خرید اسباب‌بازی، غیر از توجه به تناسب آن برای محدودهٔ سنی کودک، باید به چند نکتهٔ دیگر نیز دقت کنید. اول اینکه آیا کاملا بی‌خطر است؟ دوم اینکه آیا تحریک‌بخش است؟ سوم، آیا ارزش بازی کردن دارد؟ به‌عبارت دیگر آیا اسباب‌بازی آنقدر چندمنظوره هست که برای انواع بازیها کاربرد داشته باشد و با افزایش سن کودک هنوز قابل استفاده باشد. چهارم، خیلی ساده، آیا سرگرم‌کننده هست؟ برای اینکه مقایسه بسیار ساده‌ای کرده باشیم، یک بسته مکعب، اسباب‌بازی مناسبی است زیرا می‌توان در سنین مختلف به یک اندازه از آن لذت برد و محرک قوهٔ تخیل و بازی فعال است. اسباب‌بازیهای مکانیکی این اندازه مفید نیستند زیرا نمی‌توان کار زیادی با آنها کرد و کودک خیلی زود حوصله‌اش از آنها سر می‌رود.

همهٔ ما می‌دانیم که اسباب‌بازیها می‌توانند ارزش آموزشی داشته باشند، ولی این را نیز باید بدانید که اسباب‌بازیها می‌توانند ادراکات کودکان را غنی سازند. اسباب‌بازیهایی که از این نظر بیشترین فایده را دارند آنهایی هستند که کودک شما می‌تواند با آنها کاری انجام دهد، نه اینکه صرفا مجبور باشد به صورتی کلیشه‌ای و از پیش تعیین شده با آنها بازی کند.



مثلا اسباب‌بازیهایی که به هم چفت می‌شوند یا به‌هم می‌چسبند و با استفاده از آنها می‌توان چیزهای مختلفی را ساخت، از سنین پایین به کودکان می‌آموزند که می‌توانند چیزها را با استفاده از مهارت دستی و ذهنی خود تغییر دهند. به‌علاوه هوش فضایی و عمق ادراک آنها را نیز افزایش می‌دهند. از آنجا که پسرها عموما در این زمینه‌ها استعداد بیشتری دارند، این قبیل اسباب‌بازیها بخصوص برای دخترها مفیدند.

اگر کودک شما هنوز درپوش ماهیتابه را ترجیح می‌دهد، مأیوس نشوید، زیرا وسایل خانه می‌توانند اسباب‌بازیهای بسیار مفید، سرگرم‌کننده، و ایمنی باشند. برای داشتن ارزیابی صحیحی از اینکه آیا شما در هر برههٔ زمانی خاص، بهترین اسباب‌بازی ممکن را انتخاب کرده‌اید یا خیر، واکنش کودک شما بیشترین اهمیت را دارد. شما مجبور نیستید جدیدترین اسباب‌بازیهای آموزشی را خریداری کنید زیرا هر چیزی که کودک شما را مجذوب کند برای او جنبهٔ آموزشی دارد. کودکان ذاتا یادگیرنده هستند و هر چیزی که مورد علاقهٔ کودک قرار بگیرد، چیزی به او می‌آموزد.

بی‌خطر بودن

بدیهی است که مهمترین نکته هنگام خریدن یا درست کردن اسباب‌بازی برای کودک، بی‌خطر بودن آن است. هرچند ضرب‌دیدگی، کبودی، و خراشیدگی بخشی طبیعی و غیر قابل اجتناب از بازی یک کودک ماجراجو است، راههایی نیز وجود دارد که به کمک آنها می‌توانید مطمئن شوید آنچه که در اختیار کودک خود می‌گذارید تا با آن بازی کند یک اسباب‌بازی بی‌خطر و سرگرم‌کننده است و نه یک اسلحهٔ بالقوه مضر. لطیفه‌ای قدیمی هست که می‌گوید «ما یک اسباب‌بازی نشکن برای بچه خریدیم و او بقیهٔ اسباب‌بازیها را با آن شکست.» این لطیفه از نظر اکثر والدین که می‌دانند کودکان تا چه حد می‌توانند مخرب باشند، کاملا درست است. بنابراین نه‌تنها بایستی اسباب‌بازیها را هنگام خرید از نظر نقایص خطرناک در طراحی آنها کنترل کنید بلکه پس از آن هم باید در فواصل منظم این کار را تکرار کنید تا مطمئن شوید عیب خطرسازی پیدا نکرده‌اند. مثلا آیا چشمهای خرس عروسکی در اثر کشیدن مکرر شل نشده است؟ آیا قسمتهای پلاستیکی اسباب‌بازی نشکسته و لبهٔ تیزی به‌جا نگذاشته است؟ بدیهی است اسباب‌بازیهایی که برای اطفال بسیار خردسال ساخته می‌شوند بایستی با دقت خاصی ساخته شده باشند زیرا این اطفال توانایی لازم برای خلاص شدن از دردسرهای احتمالی را که ممکن است یک اسباب‌بازی برایشان پیش آورد ندارند.

برخی از نکات خاصی که باید در مورد اسباب‌بازیهای داخل کالسکهٔ بچه به آنها توجه شود به قرار زیر است:

- ☐ آیا جغجغهٔ کودک آنقدر سبک هست که وقتی خواه‌ناخواه با آن به خود ضربه می‌زند، صدمه نبیند؟
- ☐ آیا سوراخی که انگشت کودک در آن گیر کند، وجود ندارد؟
- ☐ آیا جغجغه یا دندانگیر قسمت دراز یا باریکی ندارد که به حلق کودک برسد؟
- ☐ آیا اسباب‌بازی نخ بلندی که کودک آن را ببلعد یا دور گردنش بپیچد ندارد؟

وقتی می‌خواهید اسباب‌بازیهای پرزدار بخرید اطمینان حاصل کنید که قابل شستشو و دارای رنگ ثابت باشند. جدا از دلخوری که از بین رفتن رنگ اسباب‌بازی در اثر مکیدن کودک ایجاد می‌کند، خود رنگ ممکن است مضر باشد. مواد به‌کار رفته در رویهٔ اسباب‌بازی باید در برابر اشتعال مقاوم باشند و مواد پرشده در آن نیز از مواد بی‌خطری که قابل‌استنشاق و خفه‌کننده نباشند درست شده باشد. تمام قسمتهای سفت، مثل چشمها و بینی عروسک باید کاملا محکم باشند و با استفاده از میخ یا پونز وصل نشده باشند.

کودکانی که کمی بزرگتر و پرتحرک‌تر هستند کنجکاوی ذاتی و امکان تخریب بیشتری دارند؛ این دسته از کودکان اشیاء کوچک را در دهان، بینی، و گوش خود می‌گذارند. یک قاعدهٔ ساده برای اسباب‌بازیها این است که هیچ قسمت مجزایی از آن نباید ابعادی کمتر از چهار سانتیمتر داشته باشد. قبل از خرید مطمئن شوید که:

- ☐ تمامی رنگها، مدادهای رنگی، و خمیرها غیرسمی باشند.
- ☐ اسباب‌بازیهای الکتریکی باتریهای بزرگ داشته باشند. از خرید اسباب‌بازیهایی که باتریهای کوچک مانند باتری ماشین‌حساب دارند اجتناب کنید، زیرا ممکن است کودک آنها را ببلعد یا در گوش و بینی خود فرو کند.
- ☐ اسباب‌بازیهای برقی خطر برق‌گرفتگی نداشته باشند.
- ☐ اسباب‌بازیها سفت و محکم هستند و قطعات کوچک یا تیز به علت شکستن آنها ایجاد نمی‌شود.
- ☐ اسباب‌بازیهایی که باید وزن کودک را تحمل کنند، مثل اسباب‌بازیهای چرخدار داخل منزل، محکم و باثبات باشند.

هنگامی که کودک آنقدر بزرگ شده است که در حیاط یا پارک با اسباب‌بازیهای بزرگ بازی کند، خطرات جدیدتری رخ می‌نماید. وسایل و اسباب‌بازیهای خارج از منزل را بایستی به‌دقت بررسی و نصب کرد، و در فواصل منظم از نظر معایب احتمالی کنترل کرد.

- ☐ وسایل بازی داخل حیاط را با دقت روی چمن یا سطح نرم و صاف دیگری مستقر کنید؛ هرگز محل استقرار آنها روی سطح سیمانی نباشد.
- ☐ سرسره‌ها، تابها، و سایر وسایل بازی باید هر چند وقت یک بار از نظر استحکام، پایداری، و فرسودگی احتمالی بازرسی شوند.
- ☐ وسایل بزرگ نباید طوری باشند که سبب آسیبهای برشی یا فشاری شوند یا بدن کودک لای قسمتهای متحرک آنها گیر کند.
- ☐ اطمینان حاصل کنید که سطوح وسایل بازی صاف است و برآمدگی یا لبه‌های تیز در آنها وجود ندارد.
- ☐ مواد مورد استفاده برای چادر، خانهٔ اسباب‌بازی، و غیره در برابر اشتعال مقاوم باشند.
- ☐ محل شن‌بازی را برای جلوگیری از ساکن شدن حیوانات یا دفع فضولات در آن، بپوشانید.
- ☐ هرگز به کودکان خردسال اجازه ندهید به‌تنهایی وارد استخر یا حوض شوند (حتی استخر بچگانه) زیرا ممکن است حتی در عمق بسیار کمی از آب غرق شوند.
- ☐ به دقت به کودکان آموزش دهید که چه کارهایی را می‌توانند با وسایل بازی انجام دهند و چه کارهایی را نباید انجام دهند.

فراهم آوردن محیط کاملا بی‌خطر برای کودکان غیرممکن است زیرا کودکان ذاتا کنجکاوند و منازل و پارکها نیز طوری ساخته نشده‌اند که در قبال کنجکاوی کودکان و خطرات مربوط به آنها ایمن باشند. با این حال اگر شما اقدامات احتیاطی را در حد معقول مراعات کنید و کنجکاوی کودک خود را با وسایل بازی بی‌خطر در داخل و خارج منزل ارضا کنید، تا حدود زیادی خطر حوادث شدید کاهش می‌یابد. همچنین به خاطر داشته باشید که کودکان خردسال بایستی همیشه تحت نظارت صحیح باشند و هرگز به‌تنهایی در بیرون خانه بازی نکنند.

استفاده از وسایل خانه برای ساختن اسباب‌بازی

شما بدون صرف پول نیز می‌توانید بهترین اسباب‌بازیها یا لااقل اسباب‌بازیهایی بهتر از آنچه با پول می‌توان خرید در اختیار کودکتان قرار دهید. با نگاهی به گوشه و کنار آشپزخانهٔ منزل و کمی قوهٔ تخیل از جانب خودتان و کودکتان می‌توانید ساعاتی سرشار از سرگرمیهای جذاب برای کودک خود فراهم آورید.

ظروف

ظرفهای پلاستیکی غذا، سطل ماست، ظرف بستنی، لیوانهای پلاستیکی، بطریهای پلاستیکی، ماهیتابه و قوطیهای محکم، شاید ساده‌ترین و چندمنظوره‌ترین اسباب‌بازیهای خانگی باشند. می‌توان از جعبه‌های پلاستیکی با اندازه‌های مختلف برای ساعتها بازی از نوع داخل گذاشتن و بیرون آوردن، برداشتن و ریختن آب در حمام، پر و خالی کردن ماسه، یا بازی با گل در باغچه استفاده کرد. با ریختن چند تکه خمیر نان یا نخودفرنگی خشک شده در یک ظرف و محکم کردن درب آن می‌توانید یک جغجغه یا ابزار موسیقی بسازید. با اضافه کردن چند تا قاشق چوبی می‌توانید یک طبل تمام‌عیار درست کنید؛ ماهیتابه برای این منظور کاملا مناسب است! اگر قوطیهای محکم را به‌صورت وارونه در باغچه فرو کنید می‌توانید از آنها به‌عنوان سنگ زیر پا استفاده کنید یا اگر آنها را سوراخ کنید و ریسمانهای بلندی به آنها ببندید، چوب پای بی‌خطری ساخته‌اید که برای تقویت قدرت تعادل مفید است. برای کودکان کم سن و سال‌تر می‌توانید با ظروف یک بار مصرف بنا به سلیقهٔ خود اسباب‌بازیهای مختلفی مثل فرفره و غیره درست کنید.

مواد غذایی

با تکه‌های ماکارونی، لوبیا، و سایر خشکبار، اسباب‌بازیهای بسیار خوبی می‌توان ساخت. از تمام آنها می‌توان به‌عنوان قسمت صداساز داخل یک اسباب‌بازی استفاده کرد، می‌توان با چسباندن آنها روی مقوا، تابلوهای هنری (کولاژ) درست کرد، و می‌توان آنها را رنگ‌آمیزی کرد و با کشیدن آنها به نخ یا کش، دستبند و گردنبند درست کرد. حتما کودک را تحت نظر داشته‌باشید زیرا ممکن است حبوبات را در دهان یا منافذ بدن خود فرو کند.

می‌توان از سیب‌زمینی و هویج برای ساختن مهر چاپ استفاده کرد. برگه‌های تره‌فرنگی را اگر بگذارید تا خشک شوند، مارپیچ‌های جالبی می‌سازند. بیشتر بچه‌ها دوست دارند مقداری مایهٔ شیرینی در اختیارشان بگذارید تا بنا به سلیقهٔ خود به آن شکل دهند و شما آن را همراه با غذای «اصلی» بپزید.



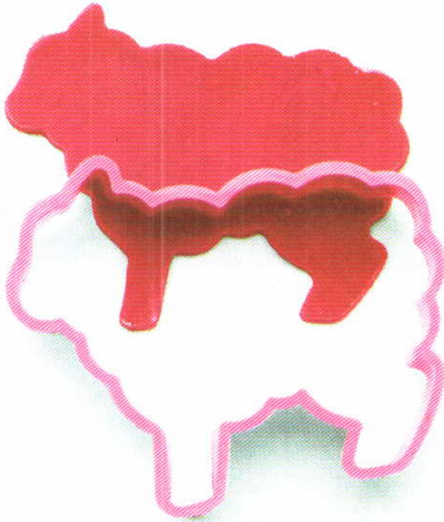
اشیاء کاغذی

لوله‌های مقوایی داخل دستمال کاغذی لوله‌ای را با کمی تزئین می‌توان به عروسکهای خیمه‌شب‌بازی از نوعی که روی انگشت قرار می‌گیرند تبدیل کرد. عروسکهایی را که روی دست قرار می‌گیرند می‌توان از پاکتهای کاغذی ساخت. شانه‌های شش‌تایی تخم‌مرغ پس از تزئین قسمت داخلی و خارجی، تبدیل به هیولاهای جالبی می‌شوند زیرا روی لولای خود مانند یک آرواره باز و بسته می‌شوند.

اگر قرقره‌های خالی نخ را به ریسمان بکشید تبدیل به یک اسباب‌بازی کشیدنی جالب می‌شوند، بخصوص اگر طوری رنگ‌آمیزی شوند که شبیه کرم یا مار به نظر برسند.

خمیر شیرینی‌پزی

۲۲۵ گرم آرد ذرت را در یک ظرف بزرگ با ۳۵۰ گرم جوش شیرین مخلوط کنید. ۳۶۰ میلی‌لیتر آب را یکباره اضافه کنید و آنقدر هم بزنید تا غلیظ و یکدست شود. سپس آن را روی سطحی خنک و دور از حرارت برگردانید و با یک پارچهٔ مرطوب بپوشانید. وقتی خمیر خوب سرد شد، آرد ذرت به دستهای خود بزنید و خمیر را ورز دهید تا یکدست و شکل‌پذیر شود. می‌توانید آن را به گلوله‌های کوچکتر تقسیم کنید و همراه با رنگ خوراکی ورز دهید تا خمیر خوشرنگی به‌دست آید. خمیر را پهن کنید و با استفاده از قالبهای شیرینی‌سازی یا چاقو شکلهای دلخواهی از آن درآورید. برای خشک کردن، شکلهای بریده شده را روی سینی شیرینی‌پزی بگذارید و در درجه حرارت ۲۵۰ تا ۳۰۰ درجه سانتیگراد بپزید تا کاملا سفت شوند.





حبابهای صابون

۱۸۰ میلی‌لیتر مایع ظرفشویی یا شامپوی بچه را با ۱/۸ لیتر آب رقیق کنید. برای تقویت حبابها ۲۴۰ میلی‌لیتر گلیسرین به آن بیفزایید. با پیچاندن سر یک لوله پاک‌کن به شکل حلقه، یک دمندهٔ ساده درست کنید.




خمیر شکل‌سازی

۶۲۵ گرم آرد ساده، ۳۰۰ گرم نمک، و ۵ قاشق غذاخوری روغن سالاد را در یک ظرف بزرگ مخلوط کنید. ۲۴۰ تا ۴۸۰ میلی‌لیتر آب را کم‌کم به آن اضافه کنید. اگر خمیر چسبنده شد آرد بیشتری اضافه کنید؛ خمیر باید خشک باشد و به‌راحتی شکل بگیرد. برای رنگ کردن خمیر، آن را به گلوله‌هایی تقسیم کنید و چند قطره رنگ خوراکی به داخل حفره‌هایی که در هر گلوله ایجاد کرده‌اید، بریزید. گلوله را روی یک سطح قابل شستشوی آغشته به آرد فشار دهید و بمالید تا رنگ با آن مخلوط شود. اگر خمیر چسبناک شد آرد بیشتری اضافه کنید.

برای خوشبو کردن خمیر، مقداری پودر ژلاتین با اسانس میوه به آن بیفزایید. این خمیر را تا سه هفته می‌توان در کیسهٔ پلاستیکی در یخچال نگهداری کرد.

رنگ انگشتی

۱۲۵ گرم مادهٔ آهار لباس یا ۲۲۵ گرم آرد ذرت را در کمی آب سرد حل کنید. ۹۰۰ میلی‌لیتر آب جوش به آن اضافه کنید و مخلوط حاصل را مجددا جوش بیاورید. آنقدر حرارت دهید تا غلیظ شود. مخلوط را از روی اجاق بردارید و ۴۰ گرم پودر یا تراشهٔ صابون سفید خالص در آن بریزید و هم بزنید. مخلوط را در ظرفهای جداگانه بریزید و با استفاده از رنگ پوستر، آبرنگ، یا رنگ خوراکی رنگ‌آمیزی کنید. تقریبا از هر شیء خانگی می‌توان برای ساخت طرحها و شکلهای جالب استفاده کرد، مثلا شانه، گیرهٔ لباس، اسفنج، قرقره، و لوله‌های مقوایی. می‌توانید از شانه‌های پلاستیکی تخم‌مرغ یا یک سینی کوچک کهنه به‌عنوان تخته شستنی مناسبی برای نقاش کوچولوی مشتاقتان استفاده کنید.



زیورآلات خمیری

چند پاپیون ساخته شده از خمیر خوراکی را با دو یا چند نوع رنگ اسپری رنگ‌آمیزی کنید و بگذارید خشک شود. آنها را با یک تکه کش نازک به نخ بکشید تا یک گردنبند یا دستبند زیبا درست شود.

چاپ گیاهی

با استفاده از یک چاقوی کوچک بسیار تیز، یک طرح ساده مثل مثلث یا ستاره را روی یک هویج یا سیب‌زمینی برش دهید. سپس قسمتهای زائد را از کنار ببرید و به‌آرامی درآورید تا طرح مورد نظر برجسته شود. شکلهای مختلفی را، با استفاده از یک سیب‌زمینی یا هویج برای هر شکل، بسازید. با فرو بردن آنها در رنگ و زدن آنها به روی کاغذ یا پارچه، نقشها و طرحهای تکراری رنگین درست کنید.

امواج در روز بارانی

مقداری پودر رختشویی بی‌ضرر را داخل یک لگن بزرگ آب بریزید و با همزن هم بزنید. اگر چند بار خوب به‌هم بزنید امواج زیبای کف‌آلود ظاهر خواهد شد.

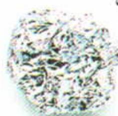
بازی در ساحل

یک لگن لباسشویی را با بلغور یا سنگریزهٔ آکواریوم پر کنید. آن را در وسط یک حولهٔ بزرگ یا ملحفهٔ کهنه قرار دهید و تعدادی ظرف و قاشق برای حفاری به آن اضافه کنید.



چسب

۱۸۰ میلی‌لیتر آب، ۲ قاشق غذاخوری شربت ذرت، و ۱ قاشق غذاخوری سرکهٔ سفید را حرارت دهید تا خوب به جوش آید. در ظرف جداگانه‌ای ۱۲۵ گرم آرد ذرت را با مقداری آب مخلوط کنید. در حال هم زدن مداوم، مخلوط آرد ذرت را آرام آرام به مخلوط داغ اضافه‌کنید. این مخلوط اگر تا صبح بماند تبدیل به چسب خوبی خواهد شد.



تزئینات زرورقی

زرورق را مچاله کنید و از آن «زیورآلات» بسازید یا از آن به‌عنوان بدنه‌ای برای شکل‌سازی استفاده کنید. با استفاده از قیچی زیگزاگ، زرورق را به صورت نوار با کناره‌های زیگزاگ ببرید و با به‌هم چسباندن نوارها، زنجیرهای کاغذی براقی برای مهمانیها درست کنید.
یک سری مثلث روی لبهٔ یک تکه مقوای محکم طلایی‌رنگ رسم کنید. با دقت این مثلثها را ببرید و یک تاج بسازید. مقداری کاغذ براق دور لولهٔ کاغذ توالت بپیچید و بسته به ذوق خود تزئینات مختلفی را به آن بچسبانید. به‌این ترتیب اشیاء تزئینی جالبی برای مهمانیها بسازید.



رنگ انگشتی «خوراکی» برای بچه‌ها

۷۵ گرم آرد چاودار یا آرد گندم ساده را با مقداری آب در یک تابه مخلوط کنید. در حالی که دائما مخلوط را به‌هم می‌زنید آن را به نقطهٔ جوش برسانید. مقداری آرد ذرت که با ۴ قاشق غذاخوری آب سرد مخلوط شده است به آن اضافه کنید. بگذارید این مخلوط سرد شود، و سپس آن را با مقدار کمی رنگ خوراکی یا مواد غذایی رنگ‌آمیزی کنید.

خمیر بازی کودک

۴۲۵ گرم آرد، ۱۲۰ میلی‌لیتر روغن سالاد، و ۱۲۰ میلی‌لیتر آب را در یک ظرف بزرگ مخلوط کنید. آن را خوب ورز دهید و در صورت لزوم آب بیشتری اضافه کنید تا مخلوط چسبنده شود. اگر تمایل داشتید آن را با رنگ خوراکی رنگ‌آمیزی کنید.



کامپیوتر

در کودکی بسیاری از ما نقاط کوری از نظر یادگیری وجود داشته است. بعضی از ما در انشا نوشتن مشکل داشتیم و برخی در ریاضیات. کامپیوتر عالیترین وسیله برای نشان دادن روابط ریاضی است و جوی‌استیک بازیهای کامپیوتری پل ایده‌آلی بین بازی و یادگیری مبانی ریاضیات برای کودکان است. کامپیوتر همچنین وسیله‌ای است که از طریق آن، کودکان بلافاصله تأثیر کار خود را می‌بینند، زیرا هر عملی که با دست انجام می‌دهند با نتیجه‌ای روی صفحهٔ کامپیوتر همراه است. به این طریق آنها به لذت حاصل از بازگشت اطلاعات (پسخورد) پی می‌برند. این وسیله نوعی رویکرد به برنامه‌ریزی و حل مسائل را می‌آموزد که به‌سرعت به سایر حوزه‌های یادگیری و فعالیتهای روزمره نیز تعمیم می‌یابد. با این حال بهتر است کامپیوتر را برای بچه‌های بزرگتر خریداری کرد؛ زیرا برای کودکان پیش‌دبستانی که فاقد توانایی تسلط بر آن هستند مناسب نیست.

تلویزیون و ویدئو

تلویزیون می‌تواند جنبهٔ آموزشی بالایی داشته باشد، زیرا برنامه‌های مخصوص کودکان چگونگی خواندن و شمردن را به آنها می‌آموزند و کودکان را با افکار و تجربیات تخیلی و خلاق آشنا می‌کنند. اما هرچند سابقا «برنامهٔ کودک» تقریبا مدت زمان مناسبی را برای نشستن کودکان در پای تلویزیون فراهم می‌کرد، پیشرفتهای تکنولوژی از قبیل کانالهای بیشتر، تلویزیون ماهواره‌ای، و بخصوص ویدئو، این امکان را برای کودکان فراهم آورده است که تمام روز به تلویزیون بچسبند.

تلویزیون نه‌تنها به‌هیچ وجه برای کودکان تحریک‌بخش نیست، بلکه دارای تاثیری مسحورکننده و فلج‌کننده روی بچه‌هاست زیرا ارتباط آنها را با لمس و ادراک مستقیم دنیای اطراف که برای رشد به آن نیاز دارند، قطع می‌کند. هر پدر و مادری می‌داند که تلویزیون بچه‌های پرسروصدا را آرام می‌کند و بچه‌ها اغلب برای اینکه چیزی از بیرون حواس آنها را پرت نکند، خیلی نزدیک به تلویزیون می‌نشینند. وسوسهٔ استفاده از تلویزیون برای سرگرم کردن کودکان هنگامی که پدر و مادر وقت یا انرژی بازی با آنها را ندارند، بسیار قوی است. متسفانه این موضوع میزان ارتباط اجتماعی با والدین را که برای رشد اجتماعی و زبانی کودک اهمیت فراوان دارد، کاهش می‌دهد. ممکن است زمان قصه خواندن که در آن پدر یا مادر و کودک به اتفاق هم وقایع کتاب را دنبال می‌کنند و کودک از نیروی تخیل خود استفاده می‌کند و به‌تدریج با کلمات مکتوب آشنا می‌شود، جای خود را به تماشا کردن تلویزیون و ویدئو بدهد، که در آن کودک تنهاست و دریافت‌کنندهٔ اطلاعاتی راجع به دنیای خودش می‌باشد که شاید اگر خودش آنها را کشف کند لذت‌بخش‌تر باشد.

امروزه حتی پدران و مادران اندیشمند نیز ممکن است خود را با این توجیه که فقط اجازهٔ تماشای برنامه‌های ویژهٔ کودکان و برنامه‌های آموزشی را به کودکانشان می‌دهند بفریبند و با دادن اجازهٔ تماشای تلویزیون به کودکانشان وقت فراغتی را برای خود به‌دست آورند. مدت زمان تماشای تلویزیون توسط کودکان را طور دیگری نیز می‌توان تعبیر کرد و آن کارهایی است که با چسبیدن به تلویزیون از انجام آنها محروم می‌شوند.

تلویزیون مانع انجام فعالیتهای زیر توسط کودک شما می‌گردد:

- ☐ جستجو، غربال کردن، و تجزیه و تحلیل اطلاعات و سپس استفاده از آن در موقعیتهای روزمره
- ☐ تمرین مهارتهای حرکتی، خواه ظریف یا غیرظریف
- ☐ تمرین هماهنگی چشم و دست
- ☐ استفاده از بیش از دو حس در یک زمان برای گسترش درک محیط پیرامون
- ☐ پرسیدن سؤال و دریافت پاسخهای مفید آموزشی
- ☐ کاوشگری و استفاده از کنجکاوی خود
- ☐ استفاده از ابتکار عمل یا انگیزه
- ☐ پاسخ به چالشها
- ☐ حل مسائل
- ☐ تفکر تحلیلی
- ☐ استفاده از قوهٔ تخیل
- ☐ تمرین مهارتهای ارتباطی
- ☐ بهبود مهارتهای کلامی
- ☐ خواندن و نوشتن
- ☐ خلاق یا سازنده بودن
- ☐ عدم توانایی در تمرکز برای مدت طولانی به‌دلیل لرزش تصویر تلویزیون
- ☐ عدم رشد تفکر منطقی و متوالی، زیرا در تلویزیون عملیات به طور مداوم در زمان به عقب و جلو می‌رود یا به‌طور موازی در زمان صورت می‌گیرد.

ممکن است والدین اصرار داشته باشند که تلویزیون سبب تحریک قوهٔ تخیل می‌شود، زیرا غالبا کودکان از شخصیتهای محبوب تلویزیونی تقلید می‌کنند. قطعا همهٔ ما در دوران کودکی شخصیتهایی را می‌شناختیم که دوست داشتیم از آنها تقلید کنیم، ولی اگر کودکان را با روشهای فعالانه‌تری، مثل پوشیدن لباس شخصیتهای دلخواهشان، تحریک کنید می‌بینید که استعداد آنها برای خلق شخصیتهای مخصوص به‌خود عالی است. از آنجا که تلویزیون کار ابداع تخیلی را خودش انجام می‌دهد، سبب نوعی تنبلی تخیل می‌گردد.

مقداری تماشای تلویزیون می‌تواند تجربهٔ باارزشی برای کودک شما باشد زیرا مفاهیم جدیدی، مثل خواندن ساعت، را یاد می‌گیرد و از انجام آنها لذت می‌برد. تلویزیون یک منبع اطلاعاتی برای کودک شما در کنار سایر منابع است. اما کارشناسان معتقدند که روزی یک ساعت تماشای تلویزیون برای یک کودک خردسال کافی است. در غیر این صورت زمانی که بایستی صرف بازیهای فعال، اکتشاف، و برقراری ارتباط شود هدر می‌رود و ممکن است رشد تمام‌عیار کودک شما را محدود سازد.

کتاب و مطالعه

اگر از من خواسته شود که فقط یک روش برای غنی‌سازی محیط کودک و کمک به رشد مناسب او انتخاب کنم، داشتن کتاب در خانه را توصیه خواهم کرد. اگر از مطالعه لذت می‌برید آن را به‌طور آشکار نشان دهید و در بارهٔ آن صحبت کنید؛ کودک شما نیز همین کار را خواهد کرد. کلمات برای کارکرد مغز ما نقش حیاتی دارند، بنابراین مطالعه بسیار مهم است. بین تعداد کتابهای موجود در منزل و میزان مطالعهٔ کودک شما ضمن رشد و در بزرگسالی، ارتباط وجود دارد.

کتابها یکی از بزرگترین لذات زندگی هستند و برای آموختن کلماتی که کودک شما به‌وسیلهٔ آنها بتواند احساسات، نظرات، و افکار خود را بیان کند اهمیت حیاتی دارند. به‌علاوه کتابها با توصیف روابط، ترسیم موقعیتها، و معرفی شخصیتها، جهانی را که کودک در آن زندگی می‌کند برای او تبیین می‌کنند. کتابها محرک بازیهای تخیلی هستند، معرف افکار و عقاید مختلف‌اند، و انسان را سرگرم می‌کنند.

کودکان همیشه از والدین خود تقلید می‌کنند. بنابراین اگر شما کتاب بخوانید کودکتان هم می‌خواند. البته بهتر است در آغاز همراه با هم مطالعه کنید. در منزل ما کودکان قبل از پایان سال اول زندگی، معمولا حدود نه یا ده‌ماهگی با کتاب آشنا می‌شدند و آشنایی با کتاب همیشه همراه با هم انجام می‌شد. اگر کودک علاقهٔ خاصی نشان نمی‌داد این کار را فقط چند دقیقه ادامه می‌دادیم، ولی روزی چند بار به اتفاق «مطالعه» می‌کردیم.

تشویق کودک به مطالعه

اگر واقعا می‌خواهید اشتیاق به مطالعه را در کودک خود ایجاد کنید، کاری کنید که مطالعه از نظر او تجربه‌ای موفق و لذت‌بخش باشد. سعی کنید هر روز یا لااقل هفته‌ای چند بار برای کودکتان کتاب بخوانید و خود را به انجام این کار در ساعتی خاص عادت دهید.

کتابهایی را انتخاب کنید که با سطح علایق کودک شما تناسب داشته و ظاهر زیبا و تصاویر جذابی داشته باشند. کودکان به تصاویر افراد، اماکن، و وقایعی که با آنها آشنایی دارند، علاقمندند. آنها تصاویر حیوانات را نیز دوست دارند. افسانه‌های پریان برای کودکان جذابیت خاصی دارد. بر اساس فرضیه‌های موجود، این افسانه‌ها ابزار مفیدی برای آشنایی بی‌دردسر کودکان با جهان و تشخیص بین واقعیت و خیال هستند. افسانه‌های پریان مشوق افکار انتزاعی و تفکر خلاق در کودکان هستند.

اولین کتابهای کودک باید کوتاه و فقط دارای چند صفحه باشند، زیرا وسعت توجه کودکان خردسال کوتاه است. همچنین باید حاوی تصاویر بزرگی با جزئیات اندک باشند. بسیاری از کودکان کتابهایی را که تصاویر بزرگ دارند ولی نوشته ندارند، دوست دارند.

کتابهایی انتخاب کنید که واژگان آنها برای کودک قابل فهم باشد. ممکن است کتابی چون با حروف درشت چاپ شده است آسان به‌نظر برسد، ولی حاوی لغات دشواری باشد. بنابراین ابتدا کتاب را به‌طور کامل مطالعه کنید تا مطمئن شوید لغات آن برای کودکتان قابل‌فهم است.

اگر در جوی آرام و راحت برای کودک خود کتاب بخوانید، او لذت بیشتری خواهد برد.

همزمان با خواندن، انگشت خود را زیر کلمات حرکت دهید، ولی کودک را مجبور نکنید به کلمات نگاه کند یا انگشت شما را دنبال کند.

کودک خود را تشویق کنید به چیزهایی که در تصاویر هستند توجه کند و اتفاقات بعدی را حدس بزند؛ و با انجام این کارها او را تحسین کنید.

اگر کودکتان درخواست کرد، کتاب را مجددا بخوانید؛ یک کتاب محبوب را می‌توان بارها و بارها خواند. بهترین راه برای سنجش میزان علاقهٔ کودکتان به یک موضوع این است که او چه‌مقدار راجع به آن صحبت می‌کند و چند بار خودبه‌خود به سراغ کتاب مورد علاقه‌اش می‌رود.

هر زمان که کودک شما نشان داد برای مطالعه آمادگی دارد، کتابهای آشنای مورد علاقهٔ او را که قابل «خواندن» هستند برایش بیاورید، هرچند متن آن را حفظ کرده باشد. در سنین بالاتر، کودک شما این کلمات آشنا را در سایر کتابها می‌بیند و می‌تواند آنها را واقعا بخواند.

کتابهای جدیدی برای کودک خود تهیه کنید که داستان را با تکرار زیاد بیان می‌کنند و هریک از لغات چندین بار در آنها به‌چشم می‌خورد.

حتی زمانی که خود کودک توانایی کتاب خواندن را پیدا کرد، از کتاب خواندن برای او دست برندارید. با این کار، کودک شما هنوز از اینکه می‌تواند از مصاحبت نزدیک با شما برخوردار باشد، لذت می‌برد.

به کودکتان بیاموزید از کتابها مواظبت کند، آنها را تمیز و مرتب نگه دارد، و داخل آنها خط نکشد.

کتابها را در اتاق کودکتان روی قفسه‌های کوتاه بچینید؛ این کار او را تشویق می‌کند که کتابها را مرور کند و از نظر بگذراند. ترتیبی اتخاذ کنید که همیشه کتابهای متنوعی دم دست او وجود داشته باشد.

فعالیتهای زیر نظر والدین

به‌عنوان نخستین معلم کودکتان، کارهای زیادی وجود دارد که بهتر است از انجام آنها خودداری کنید. کودک خود را با روشهای مختلف تحریک کنید ولی از تحریک افراطی و اجبار بیش از حد آمادگی او اجتناب کنید. تا کودکتان آمادگی پیدا نکرده است او را مجبور به انجام تکالیف درسی نکنید؛ اجازه دهید خود او راهنمایتان باشد.

بسیاری از والدین درسها، کتابهای تمرین، تکالیف درسی، و کارتهای آموزشی را به‌طور زودرس و قبل از شکوفا شدن دنیای تخیلات اوایل کودکی، به‌کار می‌گیرند. زمان طبیعی برای این قبیل فعالیتهای کمک‌آموزشی از سن شش یا هفت‌سالگی به‌بعد است نه زودتر. در غیر این صورت کودک خود را از سالهای باارزش اوایل کودکی، که نقش بسیار مهمی در سلامت جسمانی و رشد ذهنی وی دارند، محروم کرده‌اید. با تلاش برای سرعت بخشیدن به رشد و تکامل کودک خود در زمانی که بسیار خردسال است، او را در معرض خطر قرار می‌دهید و هیچ‌گونه سود آشکاری که این خطر را توجیه کند وجود ندارد.

نکتهٔ مهم در همهٔ فعالیتها این است که با کودکتان دلسوز و همدل، حمایتگر، و دارای موضع غیرانتقادی باشید و او را با خوشرویی تحسین کنید و پاداش دهید. مثلاً می‌توانید بین اجازه دادن به کودک برای تماشای یک برنامهٔ تلویزیونی یا یک فیلم ویدئویی خوب و مناسب برای کودکان، تمایز قائل شوید. اگر برایتان امکان دارد، کنار کودک خود بنشینید و راجع به آنچه در صحنه اتفاق می‌افتد گفتگو کنید. به‌این ترتیب نوعی گفتگوی دوطرفه و تفکر در زمان تماشای فیلم حاکم خواهد بود. البته بهترین پاداشی که به او می‌دهید بودن او در کنار شماست.

تمرینات زبانی

زبانهای کهن دنیا[1] از این نظر که کلمات در آنها معانی متعددی دارند بسیار غنی هستند. ممکن است برای یک مفهوم، لغات زیادی با تفاوتهای ظریف معنایی وجود داشته باشد، که کودک شما به‌تدریج این اختلافات ظریف را درمی‌یابد. شما می‌توانید با علاقه نشان دادن به کلمات و نحوهٔ استفاده از آنها و میزان مفید بودن آنها به کودک خود کمک کنید. مثلاً رنگ قرمز را در نظر بگیرید و فکر کنید چند لغت مشابه برای بیان همین رنگ وجود دارد، مانند سرخ، گلی، آتشی، گلگون، و غیره. با مرور چنین فهرستی برای فرزند خود، گنجینهٔ واژگان او را گسترش خواهید داد.

کودکان از سن خیلی پایین می‌توانند مفهوم متضاد را درک کنند، مثل داغ و سرد، بزرگ

۱. مؤلف در بارهٔ زبان انگلیسی صحبت کرده است، اما این بحث به همان اندازه یا بیشتر در مورد زبان فارسی نیز صادق است ـ م.

و کوچک، خوب و بد. با شروع از این نقطه می‌توانید او را با مفاهیم پیچیده‌تر مثل کلماتی که حالات روانی مابین شادی و غم را توصیف می‌کنند، از قبیل هیجان‌زده، سرخوش، شاد، راضی، آرام، متین، ساکت، گرفته، غمزده، بی‌حال، افسرده و غیره، آشنا کنید.

یک راه خوب برای افزایش معلومات لغوی کودک و نحوهٔ توصیف احساسات وی این است که بگذارید یکی از اشیاء مورد علاقه‌اش را انتخاب کند و بگوید اگر جای آن شیء بود چه احساسی داشت. مثلا می‌توانید یک زنگ بردارید و از کودکتان بپرسید اگر جای آن بود چه احساسی داشت. او ممکن است بگوید «من زنگ زدن را دوست دارم»؛ بعد می‌توانید بپرسید چه نوع زنگی را، زنگ با صدای زیر یا صدای بم؟ آنگاه، از آنجا که زنگها فلزی هستند بپرسید احساس سرما می‌کنی یا گرما؟ آیا می‌درخشی؟ آیا دوست داری کسی تو را بردارد و به صدا درآورد؟

کودکان قبل از سه‌سالگی شروع به پرسیدن می‌کنند، بنابراین شما هم باید از حدود همان سن از آنها پرسش کنید. البته، در ابتدا پرسشها باید بسیار ساده باشند، مثل «آن اسباب‌بازی چطور کار می‌کند»، ولی بعدا پرسشهای شما می‌تواند جستجوگرانه‌تر و در ارتباط با درک و احساس کودکتان از دنیای اطرافش باشد، مثل «می‌توانی یک مثال برای این موضوع بزنی؟»، «به نظر تو معنی این عبارت چیست؟». نکتهٔ مهم در اینجا این است که باید به پاسخها گوش فرا دهید. نگویید پاسخ داده شده درست است یا نادرست، بلکه از پاسخ کودک خود برای طرح پرسشی دیگر و گسترش بحث استفاده کنید.

کودکان معمولا علاقهٔ زیادی به بازی جستجوی گنج و کوشش برای پی بردن به مفهوم سرنخهای مختلف برای رسیدن به گنج دارند. این روش ظریفی است که به‌وسیلهٔ آن می‌توانید کودک خود را با «رمزهای» زبانی، اختصارات، معانی نهفتهٔ کلمات، و جستجو برای مفاهیم پنهان آشنا کنید. به‌تدریج که کودکانتان بزرگتر می‌شوند می‌توانید رمزها را پیچیده‌تر کنید، مثلا یک شعر ساده را انتخاب کنید و زیر حروفی که کلمات پیام را تشکیل می‌دهند، خط بکشید. همهٔ این کارها به کودک شما کمک می‌کند که زبان، مطالعه، نوشتن، و استفاده از کلمات را به‌عنوان سرگرمی تلقی کند و نه تکلیف. از آن پس کودک شما می‌تواند خودش رمزهایی بسازد و به کمک دوستانش کشف رمز کند.

بازی راه ایده‌آلی برای کسب اطلاعات در سطوح مختلف است. شما می‌توانید در منزل مقررات مخصوص به خودتان را برای بازیهایی مثل اسم‌فامیل و «روپولی» داشته باشید. این کار تمرین بسیار خوبی از نظر «شکستن مقررات» برای کودکان محسوب می‌شود. به‌عنوان اولین قدم برای شکستن مقررات، باید آنها را کاملا فهمید. آنگاه دیر یا زود کودکان باید یاد بگیرند که مقررات برای تفسیر کردن است و نه همیشه برای پایبندی دقیق. این امر به کودک کمک می‌کند بفهمد در کدام موقعیتهای زندگی می‌توان مصالحه کرد و کجا امکان مانور وجود دارد. به‌عنوان مثال اگر اجازه دهید در بازی اسم‌فامیل از اسامی خاصی که جزئی از زبان شده‌اند، مثل ریکا و پفک استفاده شود، اما این اسمها نباید خارجی باشند، کودک شما به‌تدریج متوجه تفاوتهای بسیار ظریف لغات می‌شود و علاوه بر یادگیری لغات، روشنتر می‌فهمد که در زندگی روزمره چه چیزهایی مجاز و چه چیزهایی غیرمجاز است.

تمرینات قوهٔ تخیل

شما از دوران شیرخوارگی به تخیل کودک خود کاملا میدان داده‌اید ولی می‌توانید با انجام کارهای خاصی او را تشویق کنید حتی وقتی هم که شما نیستید تا او را تحریک کنید از تخیل خود استفاده کند. یکی از بهترین چیزهایی که می‌توانید به کودک خود بیاموزید نقاشی و رنگ‌آمیزی و استفاده از رنگهاست، اما مدل‌سازی با گل یا موم نیز مفید است. موم مخصوصا مناسب است زیرا رنگی است، بوی خوبی دارد، جایی را کثیف نمی‌کند، می‌تواند بارها مورد استفاده قرار بگیرد، و به نظر می‌رسد جاندار است زیرا وقتی گرم می‌شود راحت‌تر شکل می‌گیرد. کافی است یک تکه موم عسل رنگی به کودک خود بدهید و بگویید آن را در دستهایش گرم کند؛ صرف تغییر شکل آن، قوهٔ تخیل کودک را برای مدل‌سازی کردن با آن تحریک می‌کند. همزمان یک تکه موم را نیز در دستهای خودتان گرم کنید و شروع به تعریف یک داستان کنید؛ هرقدر هم این داستان ساده باشد چیزی را برای ساختن به ذهن شما خطور خواهد داد. می‌توانید پس از پرسیدن عقیدهٔ فرزند خود، عقیدهٔ خود را نیز بیان کنید و تصمیم بگیرید چه چیزی را به اتفاق هم بسازید. حتما کار خودتان را بعد از کودکتان به پایان ببرید تا به‌این ترتیب به غرایز خلاق کودک خود میدان کامل داده باشید. می‌توانید از سن خیلی پایین از موم عسل استفاده کنید زیرا کودکان خردسال از جنس آن، فشردن آن، و کش دادن آن لذت می‌برند و امکانات فوق‌العاده‌ای نیز برای خیالپردازی دارد.

مدتی بعد می‌توانید کودکتان را وادارید خودش اسباب‌بازیهایی بسازد. همهٔ این کارها علاوه بر خلاقیت، مهارت، عشق به زیبایی، و قدرت تشخیص و تصمیم‌گیری او را نیز تقویت می‌کند. چیزهای بسیاری وجود دارد که فرزند شما می‌تواند درست کند، بخصوص اگر شما به فعالیتهای معینی علاقمند باشید. طریقهٔ خیاطی، گلدوزی، بافتنی، قلابدوزی، منجوق‌دوزی، عروسک‌سازی، و درست کردن هدیه‌های ساده‌ای مثل دستمال یا رومیزی برای دوستانش را به او بیاموزید. پسرها هم می‌توانند مانند دخترها این کارها را انجام دهند.

مواد طبیعی زیادی وجود دارند که می‌توانید ضمن گردش خارج از خانه آنها را پیدا کنید. پوست درختان، شاخه‌های خوش‌فرم، بریده‌هایی از تنهٔ درختان، پر پرندگان، و برگهای با اشکال جالب را جمع‌آوری کنید و در منزل با آنها تصاویر، تابلوها، و طرحهای مختلفی درست کنید. البته همیشه می‌توانید لوازم کارهای دستی و هنری را از مغازه‌ها تهیه کنید، ولی به عقیدهٔ من اگر به کودک اجازه دهید مواد کار را خودش انتخاب کند بیشتر به قوهٔ تخیل فرزندتان میدان داده‌اید.



بسیار مفید خواهد بود که کودک شما بتواند الگوهایی از وقایع زندگی، اعم از الگوهای برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری و نیز الگوهای طراحی و راهبردی، استنتاج و ترسیم کند. شما می‌توانید با استفاده از پازلهای ساده، از سن پایین این عادت فکر کردن را در کودک تقویت کنید. از کودک خود بخواهید روی یک تکه کاغذ نقاشی بکشد و سپس از او بخواهید آن را به کمترین تعداد، یعنی دو قسمت ببرد و مجددا با استفاده از آن دو قسمت تصویر اصلی را بسازد، و بعد آن را به بیشترین تعداد ببرد و همین کار را انجام دهد. به‌تدریج که کودکتان بزرگتر می‌شود می‌توانید نقاشیهای مفصلتری بکشید و مانند یک پازل پیچیده آن را به قطعات بیشتری تقسیم کنید.

شما می‌توانید با خواستن از کودکتان که صورتهای شاد و صورتهای غمگین بکشد (ابتدا با راهنمایی شما) به او کمک کنید تا با احساسات خود ارتباط برقرار کند و احساسات دیگران را بشناسد. سپس عکسهای افراد مختلفی را که می‌شناسد به او نشان دهید و از او بخواهید احساس افراد داخل عکس را بیان کند. این کار به کودک شما کمک می‌کند تا نه‌تنها احساسات مختلف را بشناسد، بلکه با دیگران همدلی کند و ارتباط نزدیکتری با آنها برقرار سازد. بعدا می‌توانید او را با روزنامه‌ها و مجلات آشنا کنید. بعضی از بچه‌ها حتی در سن هجده‌ماهگی به تماشای مجلات رنگی علاقه دارند و نام اشیائی را در آنها می‌گویند و به چیزهایی که نام آنها گفته می‌شود اشاره می‌کنند. در سنین بالاتر می‌توان چهره‌ها را به آنها نشان داد و سؤالهایی مانند «فکر می‌کنی آن شخص چه احساسی دارد؟» یا «چهرهٔ او چه احساسی را نشان می‌دهد؟» از آنها پرسید. آنگاه می‌توان در بارهٔ اینکه چطور می‌توان با آنها همدردی کرد یا آنها را آرام نمود، صحبت کرد.

وقتی کودکتان کمی بزرگتر شد می‌توانید آدمکهایی بکشید و از او بپرسید وضعیتهای مختلف آنها از نظر احساسی چه مفهومی دارد. بعدا از کودک خود بخواهید آدمکهایی بکشد و احساسات مختلف آنها را نشان دهد.

از نقاشی برای گسترش دید کودک خود از جهان نیز می‌توانید استفاده کنید. یک فکر خیلی ساده این است که وقتی آب از دستتان می‌ریزد چه اتفاقی می‌افتد. شما و کودکان می‌توانید یک نقاشی بکشید که در آن یک ظرف آب واژگون شده و آب آن روی کف اتاق ریخته و یک حوضچهٔ کوچک ساخته است، یا از لبهٔ میز به‌صورت قطره‌ها و ترشحات درشت روی کف اتاق می‌ریزد. این نوع تمرینات حافظهٔ کودک شما را تقویت می‌کند و ادراکات او را از دنیای اطراف عمق می‌بخشد.



هر وقت که مشغول گفتن یا نوشتن یک داستان هستید، یا زمانی که کودکتان آنقدر بزرگ شده است که این کارها را خودش انجام دهد، همیشه از او بپرسید که آیا می‌توان قسمتی از داستان را به تصویر کشید. ابتدا به او کمک کنید و بعدا از او بخواهید تصویری بکشد تا آنچه را در مخیلهٔ خود دارد

تجسم کند و آن را با تصاویر نشان دهد، نه فقط با کلمات. حتی در حین گفتگو می‌توانید موضوع تصاویر ذهنی را مطرح کنید و او را وادار کنید تصویر ذهنی خود را با کلام و نه فقط با نقاشی، بیان کند.

پوشیدن لباس شخصیتها

پوشیدن لباس شخصیتهای مختلف یکی از بهترین راههای تقویت قوهٔ تخیل کودک است. با این کار کودک شما تبدیل به شخص یا موجود دیگری می‌شود و درمی‌یابد که شخص یا چیز دیگری بودن چه احساسی دارد. همچنین به این طریق کودک شما می‌تواند تسلط بر موقعیتهایی را که در «زندگی واقعی» در آنها ناتوان است، بازی کند و حتی با ترسها و نگرانیهای خود کنار بیاید، که به ایجاد اعتمادبه‌نفس در او کمک می‌کند.

کار ساده‌ای که می‌توانید بکنید این است که یک صندوق لباس درست کنید که حاوی لباسها، کلاهها، زیورآلات، و کفشهای کهنهٔ شما باشد. کودکان می‌توانند با پوشیدن و درآوردن لباسها و بازی کردن نقشهایی در بازیهای تخیلی، بخصوص اگر دوستان هم سن و سال آنها را هم برای بازی به منزل دعوت کنید، ساعتها کاملا سرگرم شوند. از نظر عملی، کاری کنید که پوشیدن لباسها آسان باشد، روی زمین کشیده نشوند، و ریسمانهای بلندی که دور گردن بیفتد نداشته باشند.

بیشتر کودکان وسایل فرعی را مهمتر از لباسها می‌دانند و چند وسیلهٔ خاص برای آنها کافی است تا سناریوی کاملی را اجرا کنند. مثلا می‌توانید با یک تکه مقوا تاج بسازید و روی آن فویل آلومینیومی بکشید. با بریدن چند تکهٔ چهارگوش از پارچهٔ نازکی مثل توری نیز می‌توانید نقاب بسازید. می‌توانید مجموعه‌ای از کلاههای مخصوص مثل کلاه ملوانی، کشاورز، پلیس، و رانندهٔ قطار درست کنید.





اسباب‌بازیهایی برای کودکان نوزاد تا ۶ ماهه

کودک خردسال قادر به استفادهٔ چندانی از دستهای خود نیست، بنابراین می‌خواهد جهان را از طریق بینایی، شنوایی، و لامسهٔ خود تجربه کند. او دوست دارد به صورت اشخاص از نزدیک نگاه کند و اشیاء متحرک، خوشرنگ، و صدادار را ترجیح می‌دهد. با انتخاب ملحفه‌هایی که طرحهای خوشرنگ و زنده‌ای دارند و پوشاندن جورابهایی به او که طرحها یا چهره‌های شاد روی آنها نقش شده است، محیط مناسبی برای او ایجاد کنید.

برای تهیهٔ اسباب‌بازیهای این گروه سنی با مرکز خدمات فرهنگی کودک، تلفن۶۶koodak، تماس حاصل فرمایید.

(توضیحات بیشتر در صفحه ۱۹۲)

آویز بالای گهواره

قطعه‌های متحرک توجه کودک را جلب می‌کنند. آویز را در ارتفاعی نصب کنید که بتواند آن را ببیند. بهترین نوع آویز آنهایی هستند که هر چند روز یک بار قابل تعویض باشند.

اسباب‌بازیهای فشاری یا مکیدنی

حلقه‌ها و سایر اسباب‌بازیهای لاستیکی قالبی که کودک بتواند به‌راحتی در دست بگیرد و در دهان بگذارد.





اسباب‌بازیها یا توپهای نرم

بهترین اسباب‌بازیها از این نوع، آنهایی هستند که بدنهٔ آنها از جنسهای مختلفی باشد.



عکسهای با پوشش پلاستیک و آینهٔ بچه

اینها را باید از کنار تخت کودک آویزان کرد، طوری که بتواند آنها را ببیند.



جغجغه، زنگوله، عروسکهای صدادار

اسباب‌بازیهایی که با پرتاب کردن، زدن، فشار دادن، مکیدن، یا تکان دادن، صدا درمی‌آورند.

فعالیتها و بازیهایی برای کودکان از نوزادی تا ۶ ماهگی



فعالیتهای مربوط به صداها و کلمات

برای کودک آواز بخوانید؛ هنگام مراقبت از او، در آغوش گرفتن، یا تکان دادن کودکتان برای خواباندن او، برایش لالایی زمزمه کنید.



بازیها و فعالیتهای بدنی

همراه کودک خود برقصید: همگام با یک موسیقی ساده تکان بخورید، زمزمه کنید، و عقب و جلو بروید. بازیهای ساده‌ای که کودکان خردسال از آن لذت می‌برند عبارت‌اند از اینکه با گرفتن از دستهای کودک او را از حالت خوابیده به نشسته بکشانید و دوباره برگردانید، نشاندن او روی زانویتان و بالا و پایین پراندن او، و تاختن به دور اتاق در حالی که او را محکم و به‌نرمی در آغوش گرفته‌اید.

اسباب‌بازیهایی برای کودکان ۷ تا ۱۲ ماهه

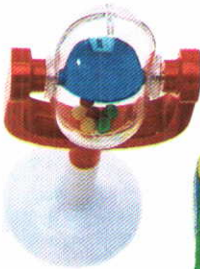
کودک در این سن می‌تواند مفاهیم ساده را به‌خاطر بیاورد و خودش، اجزای بدنش، و افراد آشنا را می‌شناسد. او از اشیاء مختلف خوشش می‌آید، آنها را وارسی می‌کند، داخل ظروف می‌گذارد و درمی‌آورد، و اگر پنهان شوند آنها را جستجو می‌کند. او صداها را تقلید می‌کند و کم‌کم یاد می‌گیرد که راه برود. اسباب‌بازیهای سابق را به‌اضافهٔ وسایل زیر در اختیار او بگذارید.

برای تهیهٔ اسباب‌بازیهای این گروه سنی با مرکز خدمات فرهنگی کودک، تلفن ۶۶koodak، تماس حاصل فرمایید.

(توضیحات بیشتر در صفحه ۱۹۲)

جغجغه‌های پایه‌دار

می‌توان آن را روی میز غذاخوری یا صندلی کودک گذاشت تا تشویق شود به آن ضربه بزنند.





کتابهایی از جنس مقوای ضخیم، پارچه، یا وینیل

این کتابها باید حاوی تصاویر بزرگ و ساده باشند و از موادی درست شده باشند که با در دست گرفتن، تکان دادن، و جویدن کودک خراب نشوند.

توپ

توپهایی با اندازه‌های مختلف، هم سفت و هم نرم، برای این مناسب است.

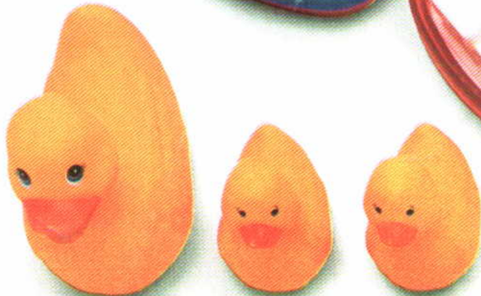






اسباب‌بازیهای متحرک

ماشینها یا جانورانی که روی چرخهای لاستیکی یا چرخهای بزرگ پلاستیکی حرکت می‌کنند.





مکعبهای بزرگ و نرم
می‌توان برای ساختمان‌سازی و نیز فشار دادن و پرتاب کردن از آنها استفاده کرد.



حیوانات عروسکی پارچه‌ای
بایستی محکم باشند و اجزای آنها از هم جدا نشود.



سطل، لیوان، و اسباب‌بازیهای شناور
می‌توان از آنها در حمام و برای سایر شکلهای آب‌بازی استفاده کرد.

فعالیتها و بازیهایی برای کودکان ۷ تا ۱۲ ماهه

	**فعالیتهای مربوط به صداها و کلمات**	شامل دمیدن در لوله‌های کاغذی خالی، تقلید صدای حیوانات، و خواندن آوازهای کودکانه
	**بازیها و فعالیتهای بدنی**	بازیهای فعالانه‌تری مثل سواری دادن بر پشت و بالا بردن روی پاها برای بیشتر کودکان دراین سن لذت‌بخش است. می‌توان بازی توپ غلتاندن با کودک را آغاز کرد. بازیهای پنهان‌کردنی مثل دالی و گل‌یاپوچ حس کنجکاوی او را ارضا می‌کنند (در بازی گل‌یاپوچ شیء را طوری در دستتان پنهان کنید که به‌سادگی قابل پیدا کردن باشد و بگذارید دست درست را انتخاب کند؛ وقتی درست حدس زد او را تحسین کنید.)
	**بازیهای داخل یا خارج منزل**	به هم زدن قابلمه و درپوش آن، زدن قاشقهای چوبی به ته قابلمه (می‌توان برای کاهش صدا دور قاشقها نوار چسب بپیچید)؛ الک کردن آرد به مقدار کم؛ پر کردن قوطیهای فلزی و جعبه‌ها با گیره‌های چوبی لباس یا مکعبها، برای کودک سرگرم‌کننده است و در زمینهٔ تولید صدا به او درس می‌دهد.

اسباب‌بازیهایی برای کودکان ۱۲ تا ۱۸ ماهه

کودک در این سن و سال، چون بر راه رفتن مسلط شده است، دوست دارد دنبال شما راه بیفتد و کارهایتان را تقلید کند. همچنین از آنجا که تا حدودی در استفاده از دستانش مهارت یافته است، از ور رفتن با چیزهایی که تواناییهای دستی او را می‌طلبد بیش از هر کار دیگری خوشحال می‌شود. همچنین با توانایی صحبت کردن و درک بعضی از کلمات و مفاهیم، از گوش دادن به داستانها لذت می‌برد.

برای تهیهٔ اسباب‌بازیهای این گروه سنی با مرکز خدمات فرهنگی کودک، تلفن koodak۶۶، تماس حاصل فرمایید.

(توضیحات بیشتر در صفحه ۱۹۲)

کتاب

بهترین کتابها، آنهایی هستند که جنسهای مختلف و تصاویر خوشرنگ داشته باشند.





جعبه یا اسباب‌بازیهای موزیکال

اسباب‌بازیهایی از این نوع که هنگام حرکت دادن جرینگ جرینگ می‌کنند بیش از همه توجه کودک را به خود جلب می‌کنند.



وسایل نقلیه

باید دارای ظاهری پیچیده‌تر باشند و از چوب یا لاستیک ساخته شده باشند.

پازلها

باید یا برآمدگی داشته باشند که برداشتن قطعات آنها آسان باشد، و یا از چند قطعهٔ خیلی بزرگ که کنار هم گذاشتن آنها آسان باشد، تشکیل شده باشند.

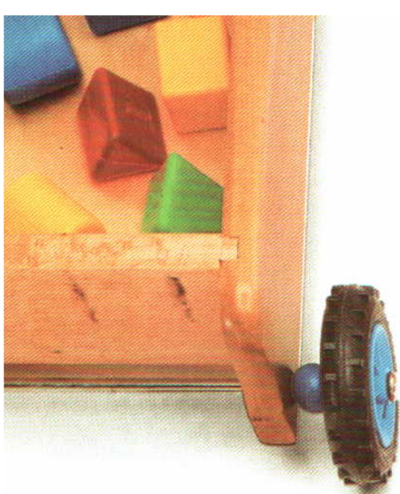


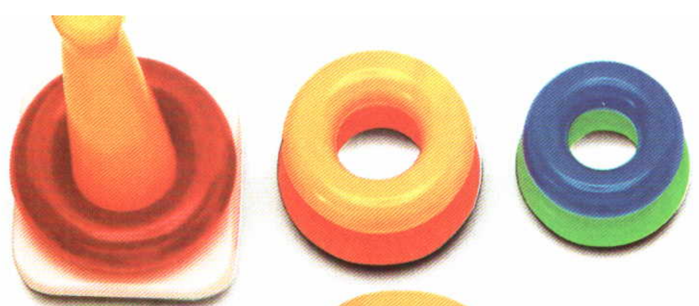
لوازم رنگ‌آمیزی

این لوازم نیاز کودک شما را به خط‌خطی کردن برآورده می‌سازند.









اسباب‌بازیهای روی هم چیدنی

حلقه‌ها یا مکعبهای روی هم گذاشتنی سبب تقویت مهارتهای دستی و تجسم فضایی می‌شوند.





اسباب‌بازیهای درهم‌رونده

این اسباب‌بازیها را می‌توان روی هم چید یا به‌هم چفت کرد، می‌توان از قطعه‌های بزرگتر به‌عنوان محفظه‌ای برای قطعه‌های کوچکتر استفاده کرد.

اسباب‌بازیهای هل‌دادنی و کشیدنی

آنهایی که ریسمانی برای کشیدن یا دسته‌ای برای هل دادن دارند و چرخ‌دستیهایی برای پر و خالی کردن، بهترند.





فعالیتها و بازیهایی برای کودکان ۱۲ تا ۱۸ ماهه

	**فعالیتهای مربوط به صداها و کلمات**	به خواندن شعرهای کودکانه که برای رشد زبانی کودک بسیار مناسب‌اند ادامه دهید و با استفاده از نحوهٔ بیان بزرگسالان و نه «زبان کودکانه» تا می‌توانید با کودکتان حرف بزنید.
	**بازیها و فعالیتهای بدنی**	بازیهایی با حرکات ساده مثل اتل متل توتوله، دس‌دسی، قطاربازی، و قایم‌باشک (کاری کنید که شما را به‌راحتی پیدا کند) برای مصرف بخشی از انرژی اضافی کودک مناسب‌اند.
	**فعالیتهای هنری**	خمیربازی، رنگ‌آمیزی، و نقاشی تحت نظر شما قابل‌انجام است. از سمی نبودن تمام مواد مطمئن شوید یا از دستورالعملهای صفحات ۱۳۰ تا ۱۳۳ برای تهیهٔ مواد استفاده کنید.
	**بازیهای داخل یا خارج منزل**	جعبهٔ شن و لگن آب ساعتها سبب سرگرمی کودک می‌شوند. ظروف و پیمانه‌های خانگی، حباب‌ساز خانگی (به صفحات ۱۳۰ تا ۱۳۳ مراجعه کنید) یا اسباب‌بازیهای تجارتی در اختیار کودک خود قرار دهید.

اسباب‌بازیهایی برای کودکان ۱۸ ماهه تا ۲ ساله

کودک تا سن دوسالگی علاقه‌ای به مشارکت با دیگران ندارد، هرچند معمولا دوست دارد با دیگران بازی کند. او زمان بیشتری را به‌تنهایی صرف بازی با اسباب‌بازیهایی می‌کند که بدون کمک دیگران از عهدهٔ بازی با آنها برمی‌آید، بخصوص اسباب‌بازیهایی که بازی با آنها به‌صورت تقلید از حرکات بزرگسالان است.

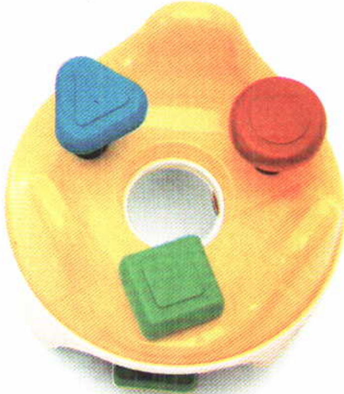
برای تهیهٔ اسباب‌بازیهای این گروه سنی با مرکز خدمات فرهنگی کودک، تلفن 66koodak، تماس حاصل فرمایید.

(توضیحات بیشتر در صفحه ۱۹۲)

عروسک

عروسکهایی انتخاب کنید که کودک بتواند به حمام ببرد و لباسهایشان را درآورد و به تنشان کند.





اسباب‌بازیهای چکش‌کاری

اسباب‌بازیهایی مثل میز نجاری با گیره‌های چوبی باعث تقویت قدرت هماهنگی کودک می‌شوند و انرژی اضافی او را مصرف می‌کنند.









اسباب‌بازیهای جورکردنی و نخ‌کردنی

اسباب‌بازیهایی که در آنها قطعه‌هایی با شکلهای مختلف باید در جای مناسب قرار داده شوند و قرقره‌هایی که می‌توان نخی را از میان آنها رد کرد (بالا سمت چپ)، تشخیص شکلهای مختلف را آموزش می‌دهند و سبب تقویت مهارتهای دستی کودک می‌شوند.

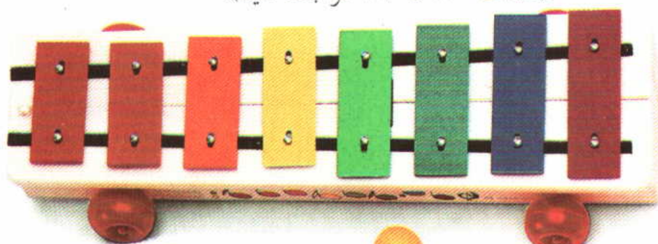
صداهای ضبط شده

کودکان صدای حیوانات، انسان، و ترانه‌های کودکانه را خیلی دوست دارند.



خمیربازی

وسایل شکل‌سازی نرم موجب فعالیت هنری متنوع توسط کودک می‌شوند (به دستورالعملهای صفحات ۱۳۰ تا ۱۳۳ مراجعه کنید).





اسباب‌بازیهای چرخدار یا کشیدنی

بهترین انتخاب، انواعی است که بتوان هم داخل و هم خارج از منزل به کار برد.









اسباب‌بازیهای موزیکال

از انواع سادهٔ این اسباب‌بازیها می‌توان برای همراهی با ترانه‌های کودکانه یا بازی با خود آنها استفاده کرد.

تلفن اسباب‌بازی

این اسباب‌بازی نیاز کودک به گفتگو و سایر بازیهای لغوی را ارضا می‌کند.

فعالیتها و بازیهایی برای کودکان ۱۸ ماهه تا دوساله



فعالیتهای مربوط به صداها و کلمات

کتابهایی را که کلمات بیشتری دارند، بخصوص آنهایی که متن آهنگین دارند، با صدای بلند برای کودک بخوانید؛ داستانهایی بسازید که کودکتان قهرمان آن باشد.



بازیها و فعالیتهای بدنی

بازیها و آوازهایی که با حرکت همراه هستند، مثل عموزنجیرباف و اتل‌متل‌توتوله سرگرم‌کننده هستند، و می‌توان آنها را با سایر کودکان نیز بازی کرد.



فعالیتهای هنری

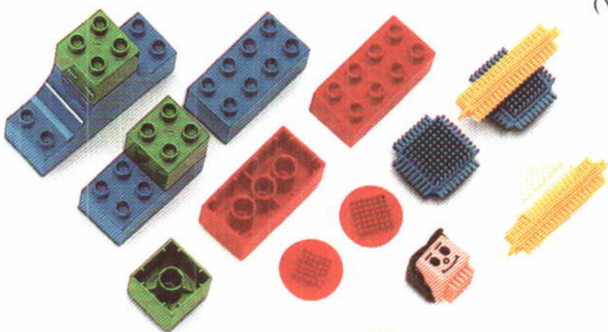
نقاشیهای چسباندنی (کولاژ) با استفاده از کاغذ، پلی‌استیرن، نخ، برنج، پارچه، و سایر مواد؛ نقاشی با انگشت، و مدلسازی ساده همگی مشوق کودک به تلاش و فعالیت هستند. حتما کودک را هنگام انجام این کارها تحت نظارت داشته باشید.

اسباب‌بازیهایی برای کودکان ۲ تا ۳/۵ ساله

در این سن استقلال، کنترل زبان، و مهارتهای جدید کودک روزبه‌روز افزایش می‌یابد. با این حال باید کاملا مواظب او باشید زیرا هنوز معنی احتیاط را به‌خوبی نمی‌فهمد. او دوست دارد چیزهایی را روی هم بچیند و واژگون کند، و به‌هم بچسباند و جدا کند؛ او از هر چیزی که تواناییهایش را بیازماید لذت می‌برد.

برای تهیهٔ اسباب‌بازیهای این گروه سنی با مرکز خدمات فرهنگی کودک، تلفن ۶۶koodak، تماس حاصل فرمایید.

(توضیحات بیشتر در صفحه ۱۹۲)





انواع اسباب‌بازیهای ساخت و ساز

این نوع اسباب‌بازیها ساعتها کودک را سرگرم می‌کنند.

رنگ لعابی یا آبرنگ و قیچی

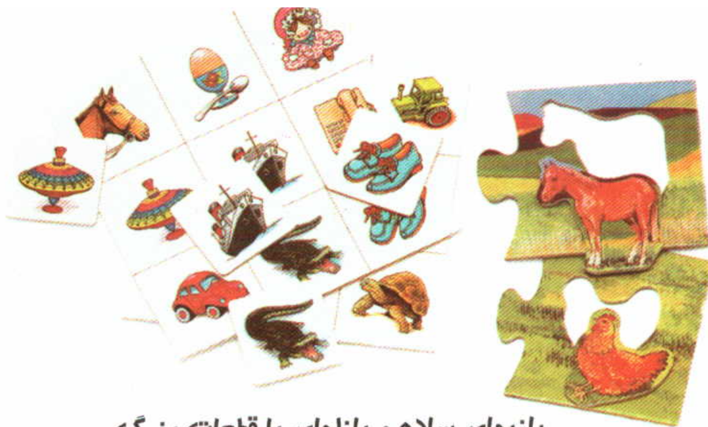
اکنون کودک می‌تواند برای انجام کارهای ظریفتر تلاش کند. هربار فقط چند رنگ در اختیار او بگذارید. دقت کنید لبهٔ قیچی کند باشد.



لوازم و لباسهای خیالی

بازیهایی مثل «دکتربازی»، «پلیس‌بازی» و غیره با لباسها و وسایل خیالی مربوطه، سبب تحریک قوهٔ تخیل کودک می‌شوند.







اسباب‌بازیهای دستی

در این سن می‌توان از اسباب‌بازیهایی که به حرکات ظریف دست نیاز دارند، استفاده کرد.

بازیهای ساده و پازلهای با قطعات بزرگ

پازلهایی انتخاب کنید که موضوعات آشنا داشته باشند و کودک بتواند به‌تنهایی یا همراه با شما آنها را درست کند.







ابزارها و وسایل خانه‌داری

هنگام کار کردن، به کودکتان اجازه دهید همراه شما باشد تا به آن عادت کند.

فعالیتها و بازیهایی برای کودکان ۲ تا ۳/۵ ساله

	**فعالیتهای مربوط به صداها و کلمات**	بازیهای الفبایی و شمارشی انجام دهید و لطیفه‌های ساده و جملاتی را که تلفظ آنها دشوار است (مثل «امشب شب سه‌شنبه‌س») به او یاد دهید.
	**بازیها و فعالیتهای بدنی**	فعالیتها و بازیهایی که محور آنها موسیقی است، مثل بازیی که بچه‌ها همراه با موسیقی دور تعدادی صندلی می‌چرخند یا چیزی را دست به دست می‌دهند تا وقتی که موسیقی متوقف شود، و بازیهای مستلزم تقلید، مثل تیلی می‌گه (هرکی همچین نکنه چوب می‌خوره) اکنون در حد توان کودک شما می‌باشند.
	**فعالیتهای هنری**	در این سن می‌توان کودک را با نقاشی پاشیدنی (نقاشی با پاشیدن رنگ بر روی بوم یا کاغذ)، مدادسایی (قرار دادن شیئی مانند سکه در زیر کاغذ و کشیدن مداد بر روی کاغذ تا نقش آن شیء بر روی کاغذ بیفتد)، و کوبلن‌دوزی آشنا کرد. همچنین می‌تواند چاپ با سیب‌زمینی و ساخت مهرهای ساده با هویج و اسفنج را انجام دهد.
	**بازیهای داخل یا خارج از منزل**	کارهای سادهٔ آشپزی مانند کار توزین ترکیبات غذا، بریدن و تزئین شیرینیها و ساندویچها، تزئین غذا با برشهای میوه، یا چیدن سفره را از کودک بخواهید و در این کارها او را به‌گرمی تشویق کنید. فعالیتهای مربوط به طبیعت مانند بحث در بارهٔ طلوع و غروب آفتاب، رنگین‌کمان، و ستاره‌ها، جمع‌آوری برگها و گلها، کاشتن بذر گیاهان یا رویاندن قلمه، به کودک در درک دنیای خود کمک می‌کند.
	**بازدیدها**	مراجعه به کتابفروشی و کتابخانه بایستی از این سن شروع شود. اجازه دهید کودکتان کتابهایی با داستانهای ساده و تصاویر بزرگ انتخاب کند.

اسباب‌بازیهایی برای کودکان ۳/۵ تا ۵ ساله

در این سن با هم بازی کردن و فعالیتهای مشترک با سایر کودکان اهمیت دارد و کودک شما نسبت به خیلی از چیزها حقیقتا کنجکاوی نشان می‌دهد. او زیاد پرسش می‌کند و می‌خواهد مهارتهای بدنی خود را بیازماید. گسترهٔ توجه او آنقدر طولانی شده است که بتواند برای مدتی خود را با فعالیتهای مختلف سرگرم کند.

برای تهیهٔ اسباب‌بازیهای این گروه سنی با مرکز خدمات فرهنگی کودک، تلفن ۶۶koodak، تماس حاصل فرمایید.

(توضیحات بیشتر در صفحه ۱۹۲)

مجموعه‌های ساختمانی و ماشینهای کوچک

در این سن اسباب‌بازیهای با قطعه‌های کوچکتر و واقعی‌نماتر را می‌توان به کودک داد.



تابلوهای مغناطیسی یا پارچه‌ای

این تابلوها برای چیدن حروف، اعداد، و تصاویر مناسب‌اند.

مدلهای کوچک از چیزهای واقعی

خواروبار فروشی اسباب‌بازی، اثاثیهٔ خانه عروسکی، و ماشینهای باری و مسافری اسباب‌بازی مشوق بازیهای تخیلی هستند.

اسباب‌بازیهای ورزشی

می‌توان از پرتاب حلقه، توپ، گوی و چوگان، و بولینگ هم در داخل و هم در خارج از منزل استفاده کرد.



کتاب

کتابهای خواندنی با تصاویر برجسته و کتابهای پیچیده‌تر، کتابهایی که جاهای خالی برای پر کردن دارند، کتابهای تمرین برای نوشتن و حساب، و نیز کتابهای علمی ساده، انتخابهای خوبی هستند.









دستگاه ضبط صوت

برای پخش ترانه‌ها و داستانهای مورد علاقهٔ کودک. جنس آن باید محکم باشد.

ذره‌بین و دوربین

این وسایل و سایر دستگاههای سادهٔ علمی به کودک بینشی در مورد دنیایی دیگر می‌دهند.

فعالیتها و بازیهایی برای کودکان ۳/۵ تا ۵ ساله

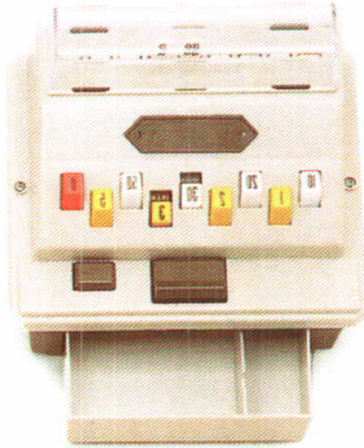
 **فعالیتهای مربوط به صداها و کلمات**	به‌عنوان نوعی بازی ریاضی پیش‌دبستانی، شعرها و آوازهای مربوط به اعداد و شمارش را زیاد به کار ببرید.
 **بازیها**	انواع سادهٔ بازیهای تخته‌ای مثل فرفره‌بازی، تاس ریختن، و حرکت دادن مهره‌ها، و نیز بازیهایی که با ورق انجام می‌شود در این سن برای کودک دوست‌داشتنی هستند.
 **فعالیتهای هنری**	ساختن نقابهای ساده و عروسکهای دستی از پاکتهای کاغذی، جوراب، و پارچه از کارهایی است که کودکان در این سن می‌توانند انجام دهند. با استفاده از مقوا و کارتن، لوله، و کاغذ چیزهایی مثل اثاثیهٔ منزل، وسایل نقلیه، و خانهٔ اسباب‌بازی بسازید.
 **بازدیدها**	به‌تدریج می‌توانید کودک خود را به سینما، تئاتر، و موزه‌هایی که بخشهایی برای کودکان دارند ببرید؛ اکنون که کودک شما آنچه را که می‌بیند درک می‌کند، این مکانها برای او هیجان‌انگیز خواهند بود. اگر کودک خود را پیشاپیش برای آنچه که خواهد دید آماده کنید، بازدید از باغ وحش به نوعی فعالیت آموزشی تبدیل خواهد شد.

اسباب‌بازیهایی برای کودکان ۵ تا ۷ ساله

کودک مدرسه‌رو علاقهٔ روزافزونی به خواندن، نوشتن و جمعهای ساده نشان می‌دهد. او همچنین در مورد جهان و طرز کار آن کنجکاو است و دوست دارد در فعالیتهای بزرگسالان دخالت کند. او همچنین علاقهٔ بیشتری به فعالیتهای اجتماعی دارد و دوست دارد برای انجام کارهایی با دوستانش برنامه‌ریزی کند.

برای تهیهٔ اسباب‌بازیهای این گروه سنی با مرکز خدمات فرهنگی کودک، تلفن ۶۶koodak، تماس حاصل فرمایید.

(توضیحات بیشتر در صفحه ۱۹۲)











عروسکهای لباس‌دار

عروسکهایی که دارای انواع لباسهای قابل تعویض و وسایل جانبی هستند وسیلهٔ ساعتها بازی را برای کودک فراهم می‌آورند.

نمونه‌های کوچک از دستگاههای بزرگسالان

صندوق پول‌شمار، ماشین تحریر، و کامپیوتر اسباب‌بازی و غیره برای بازیهای تقلید از بزرگسالان.

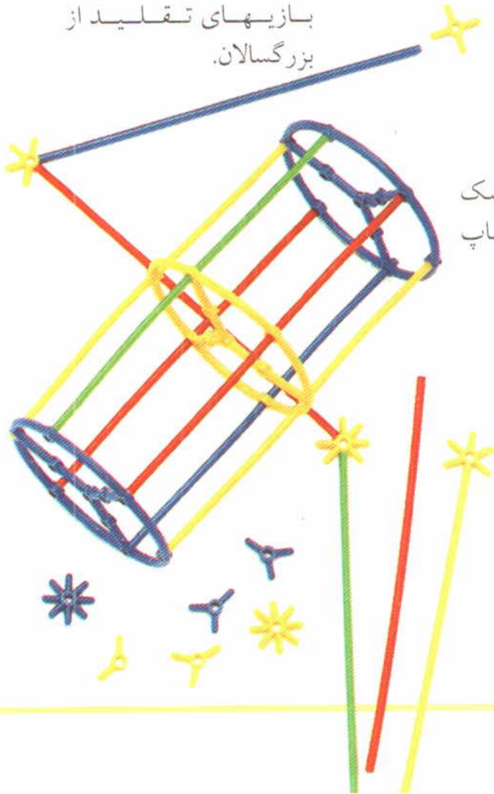
دوربین عکاسی ساده

می‌توان از آن برای ضبط خاطرات و فعالیتهای روزانه استفاده کرد.



کاردستی‌های ساده

کودک در این سن از خشک کردن گل، بافتنی، و چاپ کردن لذت می‌برد.





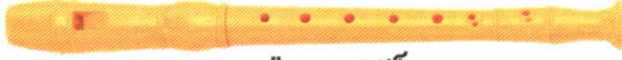


قطار

قطارهای برقی یا کوکی اسباب‌بازی خوبی برای کودک است.

کتاب

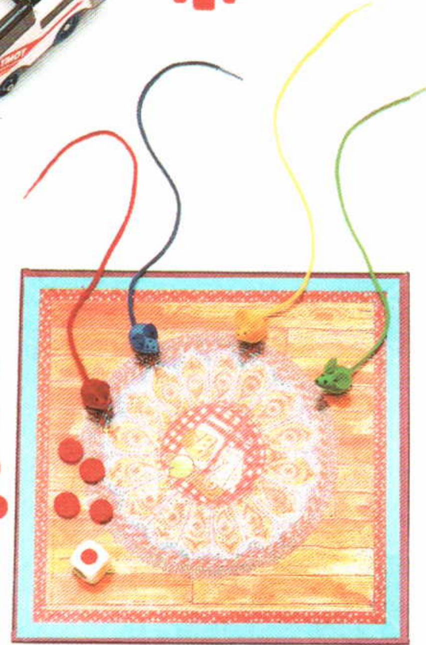
کتابهای آموزش عملی، کتابهایی که فصلهای مختلف دارند، و کتابچه خاطرات برای این گروه سنی جذابیت دارند.



آلات موسیقی

ضبط صوت، ساز دهنی، گیتار و غیره توانایی کودکان در موسیقی را تقویت می‌کنند.





بازیهای تخته‌ای

بازیهایی که با تاس انجام می‌شوند یا نیاز به شمارش دارند به رشد تواناییهای عددی کودکان کمک می‌کنند.

فعالیتها و بازیهایی برای کودکان ۵ تا ۷ ساله



فعالیتهای هنری

در این سن، فعالیتهای هنری می‌تواند شامل کارهای پیشرفته‌تری مثل تهیهٔ آلبوم از بریدهٔ نشریات، جمع‌آوری تمبر یا سکه، و غیره باشد.



بازیهای داخل یا خارج از خانه

می‌توان فعالیتهای مربوط به طبیعت شامل جمع‌آوری گونه‌های برگها، گلها، و غیره، و ساختن تابلو با چسباندن گلبرگهای خشک شده بر روی مقوا را انجام داد. بازیهای «تقلیدی» مثل فراهم کردن دفتر کار کوچکی برای کودک حاوی دستگاه منگنه، سوراخ‌کن، کاغذ، خودکار، گیرهٔ کاغذ، و پوشه به کودک شما امکان می‌دهد کار بزرگسالان را تقلید کند؛ یا می‌توان یک مغازهٔ کوچک با مقداری کالا، لوازم بسته‌بندی، و مقداری پول برای او درست کرد.

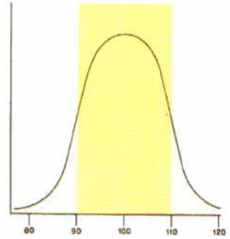






کودکان استثنایی

کودکان استثنایی



منحنی زنگوله‌ای

در سمت راست منحنی، گروه کوچک کودکان بسیار پرهوش قرار دارند که موفق یا فوق‌موفق هستند. در سمت چپ منحنی، گروه کوچک دیگری از کودکان قرار دارند که تواناییهای ذهنی‌آنها ناقص است. اکثریت غالب کودکان در وسط قرار می‌گیرند.

کودک استثنایی، یعنی کودکی که به مراقبت و توجه خاص نیاز دارد، کودکی است که در یکی از دو انتهای طیف تواناییهای ذهنی قرار می‌گیرد (منحنی سمت راست)، یا کودکی که در سیر رشد خود دچار نواقص یادگیری، اختلال جسمانی، یا نقائص دیگر شده است. پدر یا مادر چنین کودکانی بودن دشوار است و همگی آنان به تلاش دسته‌جمعی از طرف تمام خانواده نیاز دارند.

پدر یا مادر یک کودک پرهوش بودن ممکن است درست به‌اندازهٔ کودکی که نیازمندیهای ویژهٔ دیگری دارد، دشوار باشد. کودکان بسیار باهوش ممکن است از والدین خود جلو بیفتند و این موضوع باعث شود آنها احساس بی‌کفایتی کنند و خود را تا حدودی عاجز از فراهم آوردن محیطی محرک برای رشد او بیابند. این کودکان ممکن است در برخورد با دروس عادی کسل و دردسرساز شوند و اگر بزرگترها و سایر بچه‌ها آنها را درک نکنند، ممکن است تبدیل به افرادی ضداجتماعی و منزوی شوند.

کودکی که نیازهای ویژه دارد بسیار نیازمند توجه، محبت، و بردباری است؛ این امر ممکن است فرساینده و گاهی اوقات غیرقابل‌تحمل باشد، به‌ویژه اگر کودک قادر به پیشرفت زیادی نباشد. با این حال والدین چنین کودکی در صورت مشورت با متخصصان می‌توانند به او کمک کنند تا توان کامل خود را محقق سازد، که هم برای پدر و مادر و هم برای کودک بسیار لذت‌بخش و راضی‌کننده خواهد بود.

یک پزشک خوب، مهربان، و دلسوز بهترین یاور شما خواهد بود. چنین پزشکی می‌تواند راهنماییهای لازم در رابطه با پزشکان متخصص، انجمنهای‌آموزشی، گروههای حمایتی، انجمنهای ملی، و موسسات امور خیریه را که تجربهٔ کافی در مورد نیازهای خاص کودک شما دارند، در اختیار شما قرار دهد یا شما را با آنها مرتبط سازد.

بزرگ کردن یک کودک استثنایی کار پرزحمتی است، و شما نباید انتظاری مافوق توانایی یک انسان از خود داشته باشید و بخواهید بلافاصله پدر یا مادر کاملی برای کودک مشکل‌دار خود شوید. سالم و شاد نگه داشتن خودتان به همان اندازهٔ ارضای نیازهای کودکتان و ایجاد یک محیط خانوادگی موفق، حائز اهمیت است.

کودکان پرهوش

همهٔ والدین در مرحله‌ای از رشد کودک خود، تصور می‌کنند که کودکشان پرهوش است. بیشتر بچه‌ها در زمان خاصی از لحاظ یکی دو جنبهٔ رشد جلوتر از سن خود می‌افتند، ولی برتری در یکی دو زمینه به این معنی نیست که کودک استعداد درخشانی دارد. مشخصهٔ یک کودک پرهوش این است که تقریبا از نظر تمام جنبه‌های پیشرفت و نیز کسب مهارتها، از سن خود جلوتر است. چنین کودکی از هر لحاظ پیشرفته‌تر از کودکان دیگر است.

اگر تصور می‌کنید فرزندتان خیلی باهوش است، بهتر است پرسشنامهٔ زیر راکه توسط دکتر دیوید ویکز طراحی شده است پر کنید. این پرسشنامه تعداد زیادی از صفات، رفتارها، ترجیحات، و نگرشها را در نظر می‌گیرد و کودکان‌خلاق را با دقت مشخص می‌کند. سعی کنید به هر یک از پرسشها با صداقت‌کامل پاسخ دهید و اگر نمی‌توانید پاسخی منطبق بر ویژگیهای کودک خودانتخاب کنید، یکی را که به رفتار معمول کودک شما نزدیکتر است انتخاب کنید. هیچ دو پرسشی مشابه نیستند و مفهوم دوپهلو نیز ندارند. نمرهٔ ۱۱۸ به‌بالا نشان‌دهندهٔ خلاقیت فراوان است. نمرهٔ زیر ۸۳ نشان می‌دهد که استعداد کودک شما پایینتر از حد متوسط است. نمرهٔ ۸۳ تا ۱۱۷ نمایانگر استعداد متوسط پایین تا متوسط بالاست.

روش آزمون و نمره دادن

به تمام پرسشها پاسخ دهید. هیچ پاسخی غلط یا درست نیست. اولین پاسخی راکه خودبه‌خود به ذهنتان خطور می‌کند، بدهید. جهت نمره دادن به کودک برای «هرگز» یا «مصداق ندارد» نمرهٔ صفر، برای «گاهی اوقات» یا «تاحدودی» نمرهٔ ۳، و برای «همیشه» یا «کاملا مصداق دارد» نمرهٔ ۶ منظور کنید.

مجموع امتیاز 

• هرگز/مصداق ندارد	۳ گاهی/تا حدودی	۶ همیشه/کاملا

- ☐ کودک من پرفعالیت به نظر می‌رسد ولی این پرفعالیتی به‌هیچ‌وجه بی‌هدف نیست.
- ☐ کودک من مسائلی را که فهم آن برای کودکان هم‌سن او دشوار است، درک می‌کند.
- ☐ کودک من دوست دارد در بارهٔ جهانی که می‌بیند بیشتر بداند.
- ☐ کودک من از خیالپردازی لذت می‌برد.
- ☐ کودک من از اینکه با دیگر کودکان فرق دارد خشنود است.
- ☐ کودک من معتقد است که مردم باید بیشتر به فکر دیگران باشند.
- ☐ کودک من با بزرگترها کاملا خودمانی است و هرگز از آنها نمی‌ترسد، در واقع فکر می‌کنم او بزرگترها را به بچه‌ها ترجیح می‌دهد.
- ☐ کودک من پرحرف است.
- ☐ وقتی از او خواسته می‌شود کار خاصی را انجام ندهد، کودک من غالبا همان کار را انجام می‌دهد.
- ☐ بقیهٔ بچه‌ها ممکن است به تواناییهای کودک من حسادت کنند.
- ☐ اشتیاق زیادی به فعالیتهای درسی دارد.
- ☐ کودک من برای آموختن چیزهای جدید بی‌صبری می‌کند.
- ☐ کودک من دوست دارد معماهایی را که برای بقیهٔ بچه‌ها مشکل است، حل کند.
- ☐ کودک من از لغاتی استفاده می‌کند که برای کودکی در سن او غیرعادی است.
- ☐ کودک من هیچ ترسی از تنها بودن ندارد.
- ☐ دوست دارد بداند مردان و زنان مشهور در مورد مسائل مختلف چگونه فکر می‌کردند.
- ☐ کودک من بسیار کنجکاو است.
- ☐ از نظر من فرزندم دارای اندیشهٔ مستقل است.
- ☐ حساسیت فرزند من نسبت به محیط پیرامون وی از اکثر بچه‌ها بیشتر است.
- ☐ کودک من کارهایی بسیار بیشتر از آنچه از او انتظار می‌رود انجام می‌دهد.
- ☐ به نظر می‌رسد کودک من هیچگونه اضطراب یا ترسهای جزئی ندارد.
- ☐ کودک من به‌راحتی اظهارنظرهای نامقبول را به زبان می‌آورد.
- ☐ از بعضی نظرها در مدرسه به کودک من خوش نمی‌گذرد.
- ☐ فرزند من دوست دارد وسایل مختلف را باز کند تا ببیند چگونه کار می‌کنند.
- ☐ از سن پایین شروع به نقاشی یا مطالعه کرد و هنوز هم این کارها را ادامه می‌دهد.
- ☐ می‌توانم بگویم که کودکم از اوقات تنهایی خود به صورت سازنده‌ای استفاده می‌کند.
- ☐ به‌نظر می‌رسد فرزند من از سن پایین مسائل انتزاعی را درک می‌کرد.
- ☐ به نظر می‌رسد ذهن او درک بسیار سریعی دارد.
- ☐ فرزندم بدون تردید و دودلی خوابهای خود را برای من تعریف می‌کند.
- ☐ کودک من بدون آنکه از او خواسته شود اوقات طولانی را صرف مطالعه می‌کند.

شناختن کودکان پرهوش

کودک پرهوش در رویارویی با موقعیتها و اطلاعاتی که غیرمعمول و مبهم‌اند و در ظاهر تناسبی با یکدیگر ندارند، احساس راحتی می‌کند و به‌آسانی سازگاری می‌یابد. او از هرگونه تمرین مغزی و چیستان لذت می‌برد و حتی برخی از آنها برای او بسیار ساده است. کودک پرهوش همیشه به‌سرعت یاد می‌گیرد و می‌تواند آنچه را که یاد گرفته است به‌طور بسیار وسیعی به‌کار گیرد. او اطلاعات را با کارآیی، سرعت، و انعطاف‌پذیری بسیار بالا پردازش می‌کند، و همیشه راهبردها (استراتژی) و برنامه‌ریزی را برای استفاده از اطلاعات به‌خوبی به‌کار می‌گیرد.

هرچند استعداد سرشار به خودی خود مشکلی برای کودک پرهوش محسوب نمی‌شود، ولی ممکن است واکنش سایرین آن را تبدیل به یک دردسر کند. بعضی والدین کودک خود را درک نمی‌کنند و برخی از کودکان والدین را، و به‌این ترتیب کودک پرهوش ممکن است درونگرا شود. هرچند این موضوع الزاما نگران‌کننده نیست ولی اگر یک کودک پرهوش تنهایی را ترجیح دهد ومتکی بر قوهٔ تخیل خود شود، ممکن است در دوره‌ای که مشغول خلق و تحلیل اندیشه‌هاست، منزوی شود.



شوق بعضی از کودکان پرهوش برای اطلاعات و یادگیری به‌قدری زیاد است که اشتیاق آنها مسری است، ولی حتی در این صورت هم لازم است والدین آنها در مورد نوع آموزش اختصاصی‌تر یا جهشی که مورد نیاز آنهاست و اطمینان از حصول آن، با معلم کودک گفتگو کنند. شاید لازم باشد مصرانه از طرف کودک خود در این امر مداخله کنید زیرا علیرغم آنچه معلمها ممکن است بگویند،بدون شک شما شخصیت کودک خود را بهتر از کسی که فقط روزی چند ساعت و آن هم فقط در محیط مدرسه او را می‌بیند، می‌شناسید.

از آنجا که استعداد سرشار شامل قریحه‌های ویژهٔ استثنایی مثل تواناییهای هنری یا موسیقی، تواناییهای ویژهٔ ریاضی یا زبانی، یا توانایی تجسم فضایی که به کودک شما امکان می‌دهد مثلا در سطح بسیار بالا شطرنج بازی کند، به‌اضافهٔ بهرهٔ هوشی بسیار بالا می‌باشد، مشکل شما در فراهم کردن محرکهای کافی برای کودک پرهوشتان افزایش می‌یابد، زیرا اکنون ما پرهوشی یا استعداد سرشار را چیزی بیش از یک ماهیت منفرد می‌دانیم.



شکی نیست که برنامه‌های آموزشی جهشی مفید است؛ کودک پرهوش دربرخورد با تکالیف کلاسی که برای او بسیار راحت است، کسل و سرخورده می‌شود و در کلاس دردسر ایجاد می‌کند، صرفا به این دلیل که دروس معمولی او را برنمی‌انگیزند. در این صورت ممکن است لازم باشد کودک پرهوش شما یک یا چند کلاس را به صورت جهشی طی کند تا بتواند همراه بچه‌هایی که ازنظر سنی یکی دو سال جلوتر از او هستند روی درسها کار کند.



ممکن است فعالیت عقلانی به‌قدری از رشد شخصیتی او جلو افتاده باشد که شما از بابت گذاشتن کودک پرهوش خود در کلاس بالاتر مثلا به‌دلیل ترس از اینکه کودک از نظر اجتماعی نتواند با محیط جدید سازگار شود، نگران شوید. ولی خیالتان آسوده باشد؛ این مطلب در یک مطالعهٔ حیرت‌انگیز بر روی کودکان پرهوش که در آن ۱۵۰۰ کودک دارای بهرهٔ هوشی بالا از مدارس کالیفرنیا درسالهای دههٔ ۱۹۲۰ تا آخر عمر یعنی سنین شصت، هفتاد، و هشتاد سالگی تحت نظر گرفته شدند، رد شده است.

محققین در این مطالعه دریافتند که کودکان پرهوش غیر از وضعیت درسی، از بسیاری جهات دیگر نیز برتر از همسالان کم‌استعدادتر خود هستند. آنها سالمتر بودند، به چیزهای زیادی مثل سرگرمیها و بازیها علاقه داشتند، و در زندگی آینده نیز موفق بودند. در میان کودکان تحت مطالعه، هم پسرها و هم دخترها تا سطوح خیلی بالاتر از آنچه که معمول کودکان معاصر آنها بود به تحصیل ادامه دادند و در بزرگسالی نیز در زندگی شغلی خود موفقتر بودند.

شواهدی وجود دارد که کودکان پراستعداد در محیطهای خانوادگی بارمی‌آیند که تجربهٔ کودک را از زندگی غنا می‌بخشند، و نیز شواهدی وجود دارد که‌نشان می‌دهد کودکان خانواده‌های طبقهٔ متوسط جامعه بیشتر در معرض تحریک اضافی که کودکان باهوش را به کودکان پراستعداد تبدیل می‌کند قرار می‌گیرند. ازطرف دیگر تقریبا هیچ‌گونه شواهدی وجود ندارد که والدین کودکان پرهوش اشتیاق بیش از حد و آزاردهنده از خود نشان می‌دهند یا کودکان خود را علیرغم تمایل خودشان مجبور به درس خواندن می‌کنند.

چگونه مشوق استعداد سرشار در کودک خود باشیم

- اوقات آزادی برای بازی کودک در نظر بگیرید و همیشه مزاحم او نشوید؛ بیشتر مشاهده و کمتر دخالت کنید.
- زمینه‌های فعالیتی را فراهم آورید که در آنها بتوان ترتیبی داد تا کودک بیشتر تشویق به دخالت و درگیر شدن گردد.
- به‌جای اسباب‌بازیهای پیچیده، اسباب‌بازیهای ساده‌ای تهیه کنید که با قوهٔتخیل کودکتان تکمیل شوند.
- کودک خود را به بازی در بیرون از منزل تشویق کنید تا با دنیای طبیعت در تماس باشد و فرصتی برای بازی با شن، خاک، آب، و هوا داشته باشد.
- نمونه‌هایی از کارهای واقعی به کودک خود ارائه کنید تا بتواند از آنها تقلید کند؛ اجازه دهید در گردگیری، شستن ظرفها، و پخت و پز به شما کمک کند؛ این فعالیتها جزئی از بازیهای او می‌شوند و به او کمک می‌کنند چیزهایی در مورد زندگی بیاموزد.
- امکان فعالیتهای هنری را فراهم آورید که به کودکتان مجال می‌دهند احساسات خود را به‌راحتی اظهار کند، مثل نقاشی با انگشت، قلم‌مو، یا اسفنج، با استفاده از رنگهای جذاب و درخشان؛ این کار نه‌تنها به کودکتان کمک می‌کند احساسات خود را بیان کند، بلکه چیزهایی در مورد رنگها نیز به وی می‌آموزد.
- به کودکتان بیاموزید افکار، کشفیات، و سؤالات خود را روی کاغذ یا نوارهای صوتی یا تصویری ضبط کند.
- برای کودک خود داستان بخوانید، بخصوص داستانهای خیالی، زیرا داستانها تصاویر خلاقه‌ای را که سنگ بنای قوهٔ تخیل اوست مهیا می‌کنند.
- میزان وقتی را که کودک شما صرف تماشای تلویزیون، نوارهای ویدئویی، و فیلم می‌کند محدود کنید (به صفحهٔ ۱۳۴ مراجعه کنید).

وظیفهٔ والدین کودک پرهوش

پدر یا مادر خوبی برای یک کودک پرهوش بودن کار بسیار دشواری است، زیرا معمولاً والدین گرفتار وظایف روزمرهٔ مربوط به بزرگ کردن کودکشان می‌شوند و بنابراین نمی‌توانند نمای بزرگتری را که در پیش روی آنهاست ببینند. قسمتی از وظیفهٔ ما به‌عنوان پدر یا مادر این است که روح بزرگی را که در روزمرگیها گرفتار است، نوری را که در درون کودک وجود دارد، ببینیم. به‌عنوان مثال، نقاشیهای کودک شاید تصویری از آگاهی در حال شکوفا شدن او را به شما بنمایاند.

ما همچنین وظیفه داریم به کودک، به‌ویژه کودک باهوش، تجربیات روحانی را در دنیای مادی روزمره نشان دهیم، مثلاً می‌توانید به او بیاموزید «جهانی را دریک دانهٔ شن و جاودانگی را در فاصلهٔ زمانی یک ساعت» ببیند و به این ترتیب سبب تحول و شکوفایی کودک خود در جریان این فرایند شوید.

پدر یا مادر یک کودک پرهوش بودن انرژی بسیار زیادی را نیز می‌طلبد. ما باید به خودمان سخت نگیریم و در مورد کمبودهایمان بردبار باشیم. ما باید در مورد رشد خودمان به‌عنوان پدر یا مادر، با خود مهربان باشیم و زیاد از خود ایراد نگیریم.

لازم است همواره انرژی خود را تجدید کنید، در غیر این صورت بداخلاق، بی‌حوصله، و مجادله‌گر خواهید شد. بنابراین بایستی به اندازهٔ کافی بخوابید، بخصوص وقتی بچه‌ها کوچکتر هستند. البته همهٔ ما بهترین چیزها را برای کودکمان می‌خواهیم ولی خیلی از کسانی که برای اولین بار پدر یا مادر می‌شوند، چیز زیادی در مورد وظایف خود یا چگونگی تربیت کودکان نمی‌دانند. خیلی وقتها مجبور می‌شوید به‌تدریج که پیش می‌روید، یاد بگیرید و این موضوع ناراحت‌کننده است. با این همه، این تجربیات فرصتهای فراوانی برای رشد شما به‌عنوان پدر یا مادر علاوه بر رشد کودکانتان، فراهم می‌کنند.

به‌عنوان نخستین آموزگار کودک، شما باید حتما جوی مملو از عشق و صمیمیت، نظم و آرامش، علاقه و اشتیاق، که همگی برای رشد او حیاتی هستند، مهیا کنید. کسی از شما انتظار ندارد با کودک پرهوش خود در حد یک کارشناس برخورد کنید. تنها انتظاری که از شما می‌رود این است که شیوهٔ جدیدی بیابید تا قادر به در نظر گرفتن تمامی جنبه‌های رشد کودک، اعم از جسمانی، احساسی، عقلی، یا روحانی باشید. بنابراین شما به کودک خود کمک می‌کنید تا با چالشهای دنیای متغیر ما روبرو شود و بهترین ثمره را از زندگی خود برگیرد.



نکتهٔ مهم این است که به یاد داشته باشید کودک استثنایی شما یک بزرگسال کوچولو نیست. نحوهٔ تفکر، استدلال، احساس، یا درک او از جهان همانند شما نیست. مرکز توجه بیشتر کودکان تا سن هفت سالگی، بدن آنهاست. کودکان دراین سن به‌سرعت در حال رشد هستند و نیاز به جنبش و ورزش دارند. به یاد داشته باشید که کودک شما عمدتا از طریق نمونه و تقلید می‌آموزد. به‌علاوه، نظم و تکرار حاصل از کارهای روزمره عناصر اساسی در دنیای سالم کودک خردسال هستند و سبب ایجاد حس امنیت و اعتماد می‌شوند. فرزند شما اطلاعات را بدون هرگونه ممانعت یا تصفیه جذب می‌کند و به همین دلیل باید به چگونگی محیط زندگی او و وقایعی که برای او رخ می‌دهد دقت کنیم.

لازم است تعادلی بین تحریک حواس کودک و محافظت از آنها برقرار کنید. تأثیر یک محرک مصنوعی مثل تلویزیون و فیلمها بر ذهن کودک کاملا با تأثیر صدا، توجه، و مراقبت شما فرق دارد.

باید درک کنید که هر چیزی در زندگی کودک شما چنان عمیق جذب ذهن او می‌شود که ممکن است پس از تغییر شکل یافتن مجددا در بازیهای خلاق او تجلی کند. بنابراین بازی خلاق برای کودک پرهوش حکم غذا و آب را دارد و لازم است با مهیا کردن وقت و مواد مناسب برای این نوع بازیها، کاری کنید که کودکتان بتواند با تقلید هر آنچه که برایش رخ می‌دهد از طریق بازی کردن، راه خود را در زندگی روزمره پیدا کند. شکوفا کردن جوشش طبیعی تخیل خلاق، یکی از بزرگترین هدیه‌هایی است که می‌توانید به کودکتان بدهید.

فعالیتهای فوق‌برنامه

هدف از این برنامه‌ها ارائهٔ درسهایی به کودکان پرهوش، خارج از حوزهٔ برنامهٔ معمولی مدرسه است، و می‌تواند مثلا شامل آموختن یک زبان خارجی یا وسیلهٔ موسیقی باشد. ممکن است این گونه برنامه‌ها صرفا شامل تدریس عمیقتر موضوعی به کودک باشد که به سایر کودکان آموخته می‌شود. مثلا درمورد تاریخ، ممکن است بقیهٔ کلاس فقط داستان جنگ تروا و اسب تروا را مطالعه کنند، ولی به بچه‌های باهوشتر در مورد نوع زندگی تروابیها، غذا، سرگرمیها، لباسها، هنر، سفالگری، و زینت‌آلات آنها و غیره نیز درس داد.

نکتهٔ مهم در مورد فعالیتهای فوق‌برنامه این است که باید جنبهٔ کیفی داشته باشد. این امر باید به‌صورت نوعی پیشرفت یا گسترش موضوعات باشد و نه صرفا مقدار بیشتری از همان مطالب.

دوره‌های تابستانی می‌توانند نوع دیگری از فعالیتهای فوق‌برنامه را فراهم آورند، ولی به اندازهٔ برنامه‌های آموزشی که در طول سال امتداد دارند، رضایت‌بخش نیستند. با این حال اگر در منطقهٔ شما برنامهٔ خاصی برای آموزش استعدادهای درخشان وجود ندارد، حداقل می‌توانید در فرصت چندهفته‌ای که در تابستانها وجود دارد برنامهٔ درسی او را توسعه دهید و او را با سایر کودکان پرهوش آشنا کنید. با این همه، تحقیقات نشان داده است که وجود یک بزرگسال تحصیل‌کرده مثل پدر یا مادر، یک خویشاوند، یا دوست خانوادگی در محیط زندگی یک کودک مستعد، که بتواند از سن پایین روی او تاثیر بگذارد، می‌تواند بسیار مفید باشد، به‌شرطی که این فرد بتواند فرصت لازم برای راهنمایی، هدایت، و تعلیم کودک در جلسات منظم، شاید دو یا سه جلسهٔ شامگاهی در هر هفته، را پیدا کند.

کودکان کم‌استعداد

کودکی که در سمت چپ منحنی صفحهٔ ۱۵۸ قرار می‌گیرد از بدو تولد خصوصیات معینی را نشان می‌دهد که برخی از والدین آنها را نادیده می‌گیرند، زیرا این کار زندگی آنها را آسوده می‌کند، و یا به این دلیل که نمی‌خواهند این حقیقت را که ممکن است کودکشان از نظر ذهنی پایینتر از حد طبیعی باشد بپذیرند. هرگاه متوجه شدید که یکی از عبارات زیر را برای توصیف کودک خود به‌کار می‌برید، باید این فکر به مغز شما خطور کند که کودکتان نیاز به آزمایش دارد.

«او همیشه بچهٔ خوب و ساکتی است و به‌ندرت گریه می‌کند.»
«گاهی فراموش می‌کنیم که بچه داریم؛ هیچ‌وقت ما را اذیت نمی‌کند.»
«گاهی اوقات فقط در گهواره‌اش دراز می‌کشد و اصلا حرکت نمی‌کند، و زیاد هم می‌خوابد.»
«یک تکه جواهر است، یک بچهٔ فوق‌العاده بی‌دردسر، برعکس برادرش.»
«به‌ندرت صدایی درمی‌آورد؛ به نظر می‌رسد در دنیای خودش زندگی می‌کند.»
«انگار از هشت‌ماهگی به بعد زنده شد، چون قبل از آن زیاد حرکت نمی‌کرد.»

چنین کودکی تقریبا همیشه از هر نظر عقب است (احتمالا به‌استثنای نشستن و راه رفتن)؛ تقریبا همیشه نخستین علامت این حالت، تاخیر در توجه کردن به چیزهای مختلف و لبخند زدن است. گاهی حتی ممکن است اطرافیان فکر کنند کودک نابیناست، زیرا به نظر می‌رسد که هیچ توجهی به آنچه اطراف او روی می‌دهد ندارد.

چنین کودکی ممکن است حتی از نظر واکنش نسبت به صدا هم عقب باشد، هرچند وقتی او را تحت آزمون شنوایی قرار می‌دهید (صفحهٔ ۹۸)، می‌بینید که شنوایی او کاملا طبیعی است. گاهی ممکن است کودک از نظر یادگیری جویدن عقب باشد، که منجر به اشکال در خوردن غذاهای غیرمایع می‌شود.

بعضی از مراحل رشد در این کودکان دیرتر از حد معمول رخ می‌دهند، مثلا ممکن است بازتاب چنگ زدن تا بعد از سه‌ماهگی ادامه یابد یا توجه به دستها تا حدود ۲۰ هفتگی ادامه یابد (صفحهٔ ۴۳ را ببینید). به‌همین ترتیب، فرو بردن همه چیزی به دهان که در کودکان شش تا دوازده‌ماهه کاملا طبیعی است، ممکن است در کودکان عقب‌مانده برای مدت بیشتری ادامه یابد.

تمایل به انداختن اشیاء به بیرون از تخت یا کالسکه، معمولا در حدود ۱۶ماهگی متوقف می‌شود، ولی اگر کودک کندذهن باشد، ممکن است مدت بیشتری ادامه یابد. یک کودک عقب‌مانده ذهنی ممکن است در ۱۸ماهگی هنوز به بیرون دادن آب دهان خود ادامه دهد، در حالی که این کار باید در حدود یک‌سالگی متوقف شود. فقدان تمرکز حواس و توجه نیز از مشخصات کودکان عقب‌ماندهٔ ذهنی است. هم نشان ندادن علاقه و توجه و هم فعالیت بیش از حد اما بی‌هدف ممکن است نشاندهندهٔ اختلال توان ذهنی باشد. فعالیت بیش ازحد و بی‌هدف ممکن است تا مدتی خود را نشان ندهد. کودکانی که در خردسالی بسیار پرخواب بودند ممکن است دچار تغییر قابل‌توجهی شده باشند و در حال حاضر قادر به تمرکز حواس نباشند.

آنها از یک فعالیت به فعالیت دیگری می‌پرند و حتی به‌صورت فیزیکی دور اتاق می‌گردند و هر لحظه به چیزی علاقه نشان می‌دهند؛ اوج این کار به‌صورت فعالیت دیوانه‌واری تجلی می‌یابد که تحمل آن بسیار دشوار است. این موضوع بخصوص در مورد کودکان درخودمانده (اوتیست) صدق می‌کند.

کمک به شما و کودکتان

تردیدی وجود ندارد که والدین می‌توانند از سن خیلی پایین با استفاده از علاقه وتوجه خود و محرکهایی از قبیل آواز، گفتگو، کتاب، بازیها، و اسباب‌بازیهای آموزشی به کودک کم‌استعداد خود کمک کنند. یک محیط کلا محرک بر مبنای گوش دادن، مباحثه، و پرسش به کودک شما کمک می‌کند به بهترین توان ممکن برای خود برسد.

مؤید این نظر، بررسی دقیقی است که در کارولینای شمالی در سالهای دهۀ ۱۹۸۰ بر روی روشهای تاثیر گذاشتن بر رشد ذهنی نوزادان انجام شده است.کودکانی که در این بررسی شرکت داده شدند از خانواده‌های بسیار فقیری بودند که مادرانی با بهرۀ هوشی پایین داشتند. این کودکان را در برنامه‌های ویژۀ مراقبت روزانه برای هشت ساعت در روز و پنج روز در هفته ثبت‌نام کردند. (این بدان معنی نیست که هر کودکی نیازمند چنین مساعدت و آموزش فشرده‌ای است، بلکه صرفا تأثیر برنامۀ آموزشی را نشان می‌دهد.)

بچه‌ها از سن شش الی دوازده هفتگی تا پنج سالگی وارد این برنامه شدند ودر آن سن در یک مدرسۀ معمولی مرحلۀ کودکستان را شروع کردند.

برنامۀ طراحی شده برنامه‌ای محرک و از نظر عاطفی گرم و صمیمانه بود، بسیار شبیه خصوصیات ویژۀ خانوادگی که به رشد و تکامل کودکان کمک می‌کند. همزمان یک گروه شاهد از کودکان نیز با پیشینۀ مشابه انتخاب شده بود که برنامه‌های پربار ویژه روی آنها پیاده نشد، ولی ضمن بزرگ شدن در منزل مکملهای غذایی و درمان طبی در اختیار آنها بود.

نتایج به‌دست آمده هیچ جای ابهامی باقی نگذاشت. در تمام سنین، نمرۀ بهرۀ هوشی گروهی که تحت برنامۀ پربار مراقبت روزانه قرار گرفته بودند بسیار بالاتر از گروه شاهد بود که قبل از ورود به مدرسه، بدون برخورداری از یک برنامۀ ویژه، در خانه بزرگ شده بودند. به‌علاوه اختلاف بین کودکانی که در یک برنامۀ ویژۀ پیش‌دبستانی شرکت کرده بودند پس از گذشت هجده ماه از آموزش مدرسه‌ای منظم، هنوز قابل توجه بود.

معنی این نتایج این نیست که عقب‌افتادگی ذهنی صرفا به وسیلۀ ارائۀ آموزشهای محرک سنگین در دوران کودکی، قابل درمان است. نتیجۀ این تحقیقات آن است که توان ذهنی کودکانی که زندگی خود را با مزیتهای اندکی شروع می‌کنند در صورت تحریک پربارتر، قابل افزایش است. به نظر من، نتیجۀ مهم این یافته‌ها این است که والدینی که توان ذهنی کودکانشان کمی پایینتر از همسالان آنهاست، فقط در صورتی می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند که تلاش نمایند از دوران شیرخوارگی به بعد محیطی پربار، غنی، و محرک در منزل خود مهیا سازند.

کودکان درخودمانده

والدین تیزبین اگر کودک درخودمانده (اوتیست) داشته باشند، قبل از ۳۰ ماهگی متوجه نشانه‌های آن می‌شوند. احتمالا کودک علاقه‌ای به اینکه برداشته شود ودر آغوش گرفته شود نشان نمی‌دهد. ممکن است یکی از آن بچه‌های «خوبی» باشد که آرام دراز می‌کشد، به‌ندرت گریه می‌کند، و مقدار زیادی هم می‌خوابد. ممکن است گاهی بدون هیچ علت واضحی جیغ و گریه به راه بیندازد.

غالبا بعد از مدتی، عقب‌افتادگی عمیقی از نظر حرف زدن مشاهده می‌شود؛ به‌طوری که کودک اولین کلمهٔ خود را در پنج یا شش‌سالگی به زبان می‌آورد. اکثرا به اشتباه، مشکل کودک ناشنوایی تشخیص داده می‌شود. کودکان درخودمانده غالبا فاقد توانایی ارتباط با بزرگترها یا حتی سایر بچه‌ها هستند، و اسباب‌بازیها را به انسانها ترجیح می‌دهند. تظاهرات دیگر این عارضه عبارت‌اند از رفتارهای کلیشه‌ای، گریز از تماس چشمی، و ثابت بودن حالت چهره در هر موقعیتی. کودکان مبتلا به اوتیسم، جنبه‌های مختلفی از این عارضه را نشان می‌دهند، بنابراین تشخیص دقیق این حالت بسیار دشوار است. اما در اینجا چند نکتهٔ کلی دربارهٔ درخودماندگی ارائه می‌کنیم.

درخودماندگی یک معلولیت ذهنی بسیار دشوار و مادام‌العمر است. به نظر نمی‌رسد علت آن ضربه‌های عاطفی باشد و ممکن است همراه با سایر اختلالات از جمله عقب‌ماندگی ذهنی دیده شود. شیوع این بیماری در پسرها چهار برابر دخترهاست. دلیل اوتیسم، بی‌عاطفه بودن پدر یا مادر نیست؛ والدین چنین کودکانی به‌اندازهٔ هر کس دیگری صمیمی و بامحبت هستند. از هر ۱۰۰۰۰ نفر، تقریبا چهار یا پنج نفر دچار اوتیسم کامل هستند و ۱۵ تا ۲۰ نفر حالات شبیه اوتیسم را دارا می‌باشند. در هر دو صورت، چنین افرادی نیاز به پشتیبانی و درک افراد دیگر دارند.

مشکل افراد مبتلا به اوتیسم، دشواری ارتباط با دیگران است. کودکان مبتلا به اوتیسم رفتاری نامتناسب با سن و سال خود نشان می‌دهند. به‌عنوان نمونه در سن ده‌سالگی مثل یک بچهٔ سه‌ساله کج‌خلقی می‌کنند. اوتیسم نه‌تنها ارتباط کلامی بلکه کلیهٔ جنبه‌های ارتباط را مختل می‌سازد؛ کودکان مبتلا به اوتیسم نمی‌توانند حالات چهره، ژستها، یا آهنگهای مختلف صدا را، که همهٔ آنها برای ارتباط روزمره با سایر مردم ضروری است، تشخیص دهند یا تعبیر کنند.

به‌علت ناتوانی در برقراری ارتباط، کودکان مبتلا به اوتیسم احساس انزوا و جدا بودن از سایرین را دارند، و ممکن است به مشکلات ثانویهٔ دیگری از قبیل بی‌تفاوتی نسبت به سایر مردم، مشکلات یادگیری، مشکل از نظر سازگاری با نیازهای زندگی روزمره، و نوعی رفتار محدود و تکراری، دچار شوند.

کودکان مبتلا به اوتیسم مراحل مختلفی را پشت سر می‌گذارند. از دو تا پنج‌سالگی کنترل رفتار آنها به‌علت فعالیت بیش از حد بسیار مشکل است. بین سن شش و دوازده ممکن است بهبودی در مهارتهای اجتماعی و رفتار دیده شود، ولی در سنین نوجوانی و دههٔ سوم زندگی ممکن است مشکلات اولیه مجددا بروز کنند. کودکان مبتلا به اوتیسم به‌تدریج که بزرگ می‌شوند آگاهی بیشتری نسبت به مردم پیدا می‌کنند و نسبت به آنها واکنش مثبت نشان می‌دهند، بخصوص در مورد خانواده و دوستان.

از هر ۱۰۰ کودک مبتلا به اوتیسم ۵ تا ۱۰ نفر تبدیل به بزرگسالانی مستقل می‌شوند، ۲۵ تا ۳۰ نفر به‌خوبی پیشرفت می‌کنند ولی هنوز به حمایت و نظارت احتیاج دارند، و بقیه متأسفانه شدیدا ناتوان و وابسته باقی می‌مانند.

تشخیص اوتیسم در کودک شما احتمالاً ضربهٔ دردناکی خواهد بود، زیرا به یک تعبیر احساس می‌کنید که کودک خود را از دست داده‌اید، و واقعا هم ممکن است آن نوع کودکی را که تصور می‌کردید دارید، از دست داده باشید.

با این حال با مراقبت و آموزش مناسب می‌توان به افراد مبتلا به اوتیسم کمک کرد زندگی خود را تا حد امکان با حرمت و عدم وابستگی به سر ببرند. در انگلستان، انجمن ملی اوتیسم از منابع عمدهٔ راهنمایی، کمک، و حمایت در این زمینه محسوب می‌شود. این انجمن نشریات مختلفی در مورد اوتیسم و آموزش منتشر می‌کند که به والدین کودکان مبتلا به اوتیسم در مراقبت از کودکشان کمک می‌کند.

همچنین با ترتیب دادن کنفرانسها و دوره‌های یک‌روزه، افراد را در جریان آخرین نظریات آموزشی قرار می‌دهد. این انجمن والدین کودکان مبتلا به اوتیسم را در تماس با مشاورین ویژه، مدارس ویژه، و سایر مردم همان منطقه که می‌توانند با آنها همکاری کنند قرار می‌دهد.

اگر کودک مبتلا به اوتیسم بتواند تا سن دوازده سالگی در یک مدرسهٔ معمولی ثبت‌نام کند (این امر در مورد تقریبا نیمی از کودکان مبتلا به اوتیسم تحقق می‌یابد)، احساس انزوای والدین تخفیف می‌یابد و زندگی امیدبخش‌تر می‌شود.

مدارس ویژهٔ جدیدی نیز وجود دارند که معتقد به فلسفهٔ درمان روزانه شامل فعالیتهای گروهی با تکیه بر موسیقی، نمایش، و بازی و سیستم پاداش‌دهی درازای پیشرفت و موفقیت و اقدامات درمانی، برنامه‌ها، و معالجات دیگرمی‌باشند.

«**آغوش‌درمانی**» یکی از روشهایی است که در مورد کودکان مبتلا به اوتیسم به‌کار می‌رود. پرس و جو در مورد گروههایی که آموزش و تمرین این کار را انجام می‌دهند ارزش دارد. در آغوش‌درمانی، پدر یا مادر کودک خود را علیرغم گریه کردن، جیغ کشیدن، لگد زدن، و مبارزهٔ او آن‌قدر به زور نگه می‌دارد تا کودک آرام شود. این کار ممکن است یک ساعت طول بکشد و پدر یا مادر را از نفس بیندازد، ولی در عوض، در پایان این مدت مرحله‌ای از تماس جسمانی همراه با محبت، آرامش، و ملایمت بین کودک و پدر یا مادر آغاز می‌شود و کودک می‌آموزد نسبت به شما پاسخ دهد و ارتباط برقرار کند و آشکارا به تبادل عشق ومحبت می‌پردازد.

کودکان مبتلا به لکنت زبان

بسیاری از انسانهای سرشناس مانند موسی، ارسطو، ویرژیل، چارلز اول، لوئیس کارول، سامرست موام، و چارلز داروین لکنت زبان داشته‌اند. شروع لکنت زبان معمولا بین دو تا چهارسالگی است و به‌ندرت پس از هفت‌سالگی آغاز می‌شود. شیوع آن در پسرها، لااقل در خردسالی، سه برابر دخترهاست. شخصیت کودک شما نیز در این مورد حائز اهمیت است؛ هرقدر طبع کودکی حساستر باشد، احتمال لکنت پیدا کردن او بیشتر است. احتمال ابتلا به لکنت زبان در کودکان آرامتر و آنها که خلق و خوی متعادلی دارند، کمتر است.

نکتهٔ امیدوارکننده این است که از هر پنج کودک چهار نفر آنها خودبه‌خود از لکنت زبان خلاص می‌شوند. احتمال علاج خودبه‌خودی لکنت زبان ملایم بیشتر از نوع شدید آن است. تقریبا در سه نفر از هر ۱۰۰۰ بزرگسال، لکنت زبان استمرار می‌یابد.

بیشتر کودکان هنگامی که در حال یادگیری سخن گفتن هستند، یک مرحلهٔ لکنت یا من‌ومن کردن را، بخصوص مواقعی که هیجان‌زده یا آشفته می‌شوند، طی می‌کنند و تقریبا همیشه این عادت را ترک می‌کنند، مگر اینکه به‌خاطر آن مسخره یا سرزنش شوند و مهمتر از آن اینکه والدین نگران این موضوع شوند. والدین با اعمالی نظیر جلب توجه به لکنت زبان، یا خواستن

از فرزندشان که حرف خود را تکرار کند، واضح حرف بزند، یا قبل از صحبت کردن یک نفس عمیق بکشد، او را به سوی لکنت زبان تمام عیار سوق می‌دهند. این کارها باعث می‌شود کودک بیش از پیش خجالت بکشد و هول شود.

بدون هیچگونه تردیدی، مطرح کردن لکنت زبان کودکتان کار ظالمانه‌ای است. هرگز نباید با کلام، حالت، یا حرکات خود، توجه کودک یا دیگران را به نحوهٔ حرف زدن او جلب کنید یا صحبت او را قطع کنید، زیرا احساس عدم‌امنیت از عوامل شایع لکنت زبان است.

کمک به شما و کودکتان

درمان می‌تواند بسیار موفقیت‌آمیز باشد، ولی در هر روش درمانی برخی ازموارد به شکست منتهی می‌شود، بنابراین مأیوس نشوید. یکی از روشهای رایج، «گفتار هجایی زمان‌بندی شده» است که در آن کودک شما می‌آموزد تمام هجاها را با فاصلهٔ مساوی بین آنها و فشار یکسان تلفظ کند. روش درمانی دیگر «روش سایه» است که به کودک آموخته می‌شود هجاها و کلمات را پس از گفته شدن، تکرار کند.

ثابت شده است که افراد مبتلا به لکنت زبان، اگر بازگشت صدای خود را نشنوند می‌توانند به روانی تکلم کنند. این کار به‌وسیلهٔ «پسخورد شنیداری تأخیری» انجام می‌شود، که عبارت است از صدای ضبط شدهٔ کودک شما که او قبل از انتقال، پس از مکثی به اندازهٔ کسری از ثانیه، به‌وسیلهٔ گوشی می‌شنود. این کار باعث می‌شود او خیلی آهسته صحبت کند و صداهای گفتاری خود را بکشد؛ این امر ممکن است سبب قطع شدن لکنت زبان او شود.

مهمتر از هر کار این است که از یک متخصص گفتاردرمانی یاری بخواهید. برای کسب اطلاعات لازم در این مورد کافی است با مراکز بهداشت یا بهزیستی منطقهٔ خود تماس بگیرید.

در تمام موارد تأخیر یا ابهام در گفتار، باید شنوایی کودک را بیازمایید. اگر نوک‌زبانی حرف زدن کودک بیش از حد استمرار یابد نیز باید برای درمان مناسب به متخصص گفتاردرمانی مراجعه شود.

کودکان مبتلا به اختلال یادگیری

تأخیر در رشد گفتاری غالبا قبل از اختلالات یادگیری و خواندن رخ می‌دهد. شواهدی وجود دارد که اختلالات یادگیری از دوسالگی شروع می‌شود. این اختلالات غالبا همراه با ضعف هماهنگی، حرکات تکراری، ضعف حافظه، و ناتوانی در تکمیل تابلو شکل و نقاشی کشیدن رخ می‌دهند (به صفحهٔ ۱۰۹ مراجعه کنید).

تأخیر در یادگیری خواندن معمولا جزئی از طیف وسیعتری از اختلالات یادگیری، مثل اشکال در هجی کردن، نوشتن، و یادگیری زبان است. این اختلال زبانی مرکب را که غالبا دیسلکسی (اختلال در خواندن) نامیده می‌شود می‌توان به این صورت تعریف کرد که سن خواندن کودک دو سال یا بیشتر از سن عقلی او پایینتر است.

تأخیر در خواندن ممکن است فقط یک تفاوت طبیعی با دیگر افراد باشد که تقریبا همیشه سابقهٔ خانوادگی دارد، و الزاما به معنی عقب‌ماندگی ذهنی نیست. با این حال، کودکی که از نظر ذهنی کند است، معمولا از نظر یادگیری خواندن بیش از سایر قسمتهای دروس مدرسه عقب است. مشخصه‌های شایعی که همراه با عقب‌افتادگی در خواندن دیده می‌شوند عبارت‌اند از وسعت توجه کوتاه، پرفعالیتی بی‌هدف، اشکال در تمرکز، تکانشگری، پرخاشگری، و بی‌دست و پایی. درک بصری کودک نیز بایستی آزموده شود.

هرگز نباید به یک کودک برچسب دیسلکسی زد مگر اینکه این تشخیص به کمک مشاورهٔ کارشناسی روانشناختی تأیید شده باشد. تقریبا همیشه سابقهٔ همان مشکل یا لااقل یک اختلال یادگیری در خانوادهٔ کودک وجود دارد. شیوع دیسلکسی در پسرها چهار برابر دخترهاست و تقریبا همیشه در دوقلوها در هر دو نفر دیده می‌شود. گاهی اوقات اشکالاتی از نظر وضعیت دو نیمهٔ بدن یعنی چپ‌دست یا دودست بودن و گرایش به خواندن معکوس حروف (از چپ به‌راست) دیده می‌شود.

عوامل متعددی سبب تشدید دیسلکسی می‌شوند، از جمله سن والدین، فقر و بیکاری، فقدان مطالب مناسب برای مطالعه در کودکی، عدم گفتگوی دوطرفه با کودک، کشمکشهای خانوادگی، سوء رفتار با کودک، سوء استفادهٔ جنسی، زندگی کردن کودک فقط با پدر یا فقط با مادر، یا هر علت دیگر احساس عدم‌امنیت. عوامل مربوط به مدرسه عبارت‌اند از ضعف تدریس، فقدان انگیزه، و غیبت از مدرسه. تدریس ضعیف یا توأم با ایرادگیری ممکن است کودک را متقاعد کند که قادر به خواندن نیست و بنابراین از تلاش کردن دست بکشد، آنگاه آموزگاران ممکن است برچسب ضعف در خواندن به کودک بزنند و او حقیقتا همین طور شود. به این ترتیب پیش‌داوری تبدیل به ناتوانی در خواندن می‌شود.

دیسلکسی احتمالا به وضعیت جوامع غربی مربوط است، زیرا در غرب ده‌بار شایعتر از شرق است، علیرغم این واقعیت که زبان چینی الفبایی با حدود پنجاه هزار حرف دارد که استفاده از ده هزار حرف آن متداول است.

کمک به شما و کودکتان

بسیاری از کودکان به‌تدریج که بزرگتر می‌شوند بدون هیچ نوع کمک خاصی از شر مشکلات دیسلکسی (ناتوانی در خواندن) رها می‌شوند، هرچند برخی ازآنها در تمام طول زندگی با مشکلات خفیف هجی کردن دست به گریبان هستند. با این حال به متخصص مراجعه کنید. آموزگار کودکتان در مدرسه یا مدیر مدرسه می‌تواند شما را به یک روانشناس یا معلم خاصی که در آموزش ترمیمی برای کودکان ناتوان از خواندن تجربه دارد معرفی کند. شاید لازم باشد کودک شما تا چند سال، هر هفته چند روز بعدازظهر در کلاسهای ویژه حضور یابد.

هیچ چیز نمی‌تواند جای حمایت و اشتیاق شما را برای دروس اختصاصی، پیشرفت، و موفقیت کودکتان بگیرد. به‌یاد داشته باشید که هر نوع آموزش ترمیمی که به‌کار گرفته شود، کودک شما در این مورد کاری نمی‌تواند بکند و این امر مربوط به شیطان یا تنبل و کودن بودن او نیست. به کودکتان بگویید که بسیاری از افراد مشهور و برجسته‌ای که موفقیتهای چشمگیری کسب کرده‌اند، مشکلاتی دقیقا مانند او داشته‌اند. در مورد اگوست رودن که یکی از بزرگترین مجسمه‌سازان تاریخ است در کودکی گفته می‌شد «بدترین شاگرد مدرسه است». پدرش می‌گفت: «پسر من یک کودن به تمام معناست»، و عمویش عقیده داشت «او آموزش‌ناپذیر است». رودن در سراسر زندگی خود نتوانست کلمات را درست هجی کند ولی

این موضوع مانع از آن نشد که در حرفهٔ انتخابی خود سرآمد شود.

انجمن ملی دیسلکسی در انگلستان حمایت، راهنمایی، و اطلاعات لازم در مورد مدارس محلی و گروههای خودیاری را که در آنجا با مشکل کودک و والدین او با همدردی و شکیبایی برخورد می‌شود، در اختیار والدین کودکان مبتلا به دیسلکسی قرار می‌دهد. این انجمن جزوه‌ها و کتابهایی را نیز در اختیار والدین قرار می‌دهد که به آنها کمک می‌کند کودک خود را درک و از او مراقبت کنند.

کودکان مبتلا به اختلال شنوایی

کودکان باید بشنوند تا حرف بزنند و باید حرف بزنند تا یاد بگیرند، بخوانند، و بنویسند. بنابراین ضروری است که هرگونه اختلال شنوایی را با استفاده از آزمونهای مناسب در اوایل زندگی کودکتان تشخیص دهید (به صفحهٔ ۹۸ مراجعه کنید) و اقدامات درمانی ترمیمی را آنگونه که گفته خواهد شد، انجام دهید. همیشه باید بینایی کودکتان را نیز بیازمایید تا مطمئن شوید در حد طبیعی است.

کمک به شما و کودکتان

بیشتر کودکان کم‌شنوا در صورت نصب یک وسیلهٔ کمک‌شنوایی قادر هستند به‌خوبی فعالیت کنند و بسیاری از پزشکان در حال حاضر به‌جای اینکه تا سن پیش از دبستان صبر کنند، این وسیله را در دوران شیرخواری کار می‌گذارند. برای افراد عمیقا ناشنوا، یعنی کودکانی که نقص شنوایی آنها آنقدر شدید است که‌حتی با وسایل کمکی نیز درک صدا و زبان آنها شدیدا مختل است، وضعیت تا حدودی فرق می‌کند.

نکتهٔ مهمی که باید به خاطر داشت این است که اگر منحصرا بر زبان شفاهی تأکید شود، کودک ناشنوا دشواری بسیار زیادتری در رشد گفتار یا خواندن خواهد داشت. اگر زبان اشاره، لب‌خوانی، و زبان شفاهی همزمان به کودک آموخته شود، گفتار و خواندن برای وی بسیار آسانتر خواهد بود. برخی از این‌گونه کودکان در محیط معمولی مدرسه نسبتا به خوبی پیشرفت می‌کنند، ولی کودکان عمیقا ناشنوا حتی در صورت بهره‌مندی از آموزش اولیهٔ مناسب نیز به مدارس ویژه نیاز دارند. هدف همواره باید این باشد که کودک خود را تا سطحی آموزش دهید که بتواند همراه با کودکان دیگر که شنوایی طبیعی دارند به یادگیری بپردازد.

کودکان مبتلا به اختلال بینایی

اگر از دیدگاه توانایی کودک برای کارکرد در شرایط عادی، از جمله مدرسه، به موضوع بنگریم، نابینایی نسبت به ناشنوایی معلولیت خفیفتری است. دلیل این امر آن است که زبان نقش عظیمی در یادگیری، و شکل‌گیری و حفظ روابط اجتماعی دارد. کودک نابینای شما می‌تواند یاد بگیرد به کمک خط بریل مطالعه کند، و با دیگران حرف بزند، می‌تواند به سخنان معلم گوش فرا دهد، و با شما به گفتگو بپردازد.

با این حال کودکان نابینا محدودیتهای مهمی دارند، که اولین آن اختلال در ارتباط با شماست. اطفال نابینا مانند اطفال بینا قادر به برقراری تماس چشمی نیستند، بنابراین مستقیما به والدین خود نگاه نمی‌کنند و والدین هم ممکن است بدون اینکه تقصیری داشته باشند، همانند یک کودک بینا به کودک نابینای خود پاسخ ندهند.

ممکن است میزان دلبستگی کمتر باشد و کودک نابینا احساس امنیت کمتری بکند.

اگرچه کودک نابینا در زمانی همانند کودکان بینا شروع به لبخند زدن می‌کند، ولی به مرور زمان لبخندهای کودک نابینا کمتر و کمتر می‌شود، در حالی که لبخندهای یک کودک بینا روزبه‌روز بیشتر می‌شود. به‌علاوه، لبخند یک کودک نابینا بسیار خفیفتر و گذراتر است.

گاهی اوقات والدین احساس می‌کنند که کودک نابینایشان آنها را «طرد» کرده است. به‌طور کلی حالات چهرهٔ یک کودک نابینا گرفته و ناگویاست و ممکن است شما را به این نتیجه‌گیری برساند که کودک نابینای شما افسرده یا نسبت به شما بی‌تفاوت است. اگر به‌تدریج از کودکتان کناره بگیرید قابل درک است، اما بسیار مهم است که این کار را نکنید؛ شما باید به حرف زدن، بازی کردن، خواندن، و خندیدن ادامه دهید و درست به‌اندازهٔ یک کودک بینا به فرزند نابینای خود توجه کنید.

خوشبختانه اگر یاد بگیرید سایر پیامهای کودکتان را بفهمید، می‌توانید بر احساس جدایی احتمالی خود از او فائق آیید. هرچند ممکن است چهرهٔ کودک نابینای شما نسبتا بی‌حالت باشد، ولی او احساسات خود را با حرکات فراوان دستها و بدن خود بیان می‌کند. مثلا اگر وقتی وارد اتاق می‌شوید کودکتان از حرکت می‌ایستد مفهوم آن این است که او دارد با دقت به صدای پای شما گوش می‌کند. به همین ترتیب ممکن است وقتی صدای شما را می‌شنود، به‌جای لبخند زدن شروع به حرکت دادن دستهایش کند. کودک نابینا سعی می‌کند از راههایی متفاوت با یک کودک بینا با شما ارتباط برقرار کند، و شما باید یاد بگیرید که این راهها را درک کنید. در این صورت می‌توانید رابطه‌ای نزدیک با او برقرار کنید. وقتی برای کودکتان کتاب می‌خوانید، محرکهای متنوعتری برای پاسخ دادن در اختیار او می‌گذارید.

آنچه برای شما و کودک نابینایتان نقش تعیین‌کننده دارد مداخلهٔ زودرس کارشناسان است، به نحوی که شما، خانواده، و کودکتان به موقع مساعدت لازم را دریافت و از مشکلات بالقوهٔ عاطفی و فکری پرهیز کنید. خیلی زود از پزشک خود تقاضای مساعدت کنید؛ به مراکز ویژهٔ کودکان نابینا مراجعه کنید تا در آنجا مشاورین و روانشناسان بهترین راه کمک به فرزندتان را به شما نشان دهند.

کمک به شما و کودکتان

در حال حاضر این امکان وجود دارد که قبل از اینکه کودکتان یک‌ساله شود، متوجه اشکالات احتمالی در چشمهای او شوید و با استفاده از عینک مشکل را برطرف کنید. آزمون بینایی جدیدی برای نخستین بار در دانشگاه کمبریج با استفاده از صفحهٔ تلویزیون ابداع شده است که نتایج را فورا در اختیار شما می‌گذارد. به این ترتیب کمتر جای نگرانی وجود خواهد داشت.

در این روش یک سری تصاویر ویدئویی از چشمهای کودک شما گرفته می‌شود و برای ارزیابی به روی صفحهٔ تلویزیون انتقال می‌یابد. تصویر اول با تمرکز دوربین بر روی چشمهای کودک و دو تصویر دیگر بدون تمرکز بر روی صورت کودک گرفته می‌شود. اگر کودک شما چشمهای خود را روی دوربین متمرکز کرده باشد چشمهایش به صورت نقطه‌های روشن دیده می‌شوند، ولی اگر مثلا به علت دوربین بودن، چشمهایش را در پشت دوربین فیلمبرداری متمرکز کرده باشد، تصاویر تار به نظر می‌رسند. در این روش کودکانی نیز که کرهٔ چشمشان مسطح است و آستیگماتیسم دارند شناسایی می‌شوند.

از والدینی که کودکانشان از لحاظ وضعیت بینایی در مرز سلامت و ناراحتی قرار دارند خواسته می‌شود چند ماه بعد مجددا مراجعه کنند تا معلوم شود اشکال خودبه‌خود برطرف شده است یا خیر. به کودکانی که چشمانشان نیازمند اصلاح است عینک داده می‌شود و هر شش ماه یک بار معاینه می‌شوند تا معلوم شود عینک آنها به تعویض احتیاج دارد یا خیر.

چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید

علاوه بر تهیهٔ عینک، کارهای دیگری نیز می‌توانید برای کمک به کودک مبتلا به اختلال بینایی خود در منزل انجام دهید. کودک مبتلا به ضعف بینایی نیازمند تحریک لمسی، صوتی، و بویایی است، بنابراین اسباب‌بازیهایی را انتخاب کنید که جنس بدنهٔ جالبی داشته باشند، جغجغه‌هایی که صداهای مختلف تولید می‌کنند و اسباب‌بازیهای بودار. همیشه بو و حالت سطح اشیا (زبری و نرمی و غیره) را به کودک خود بگویید.

رنگ برای کودکانی که ضعف بینایی دارند حائز اهمیت است، بنابراین اسباب‌بازیهای خوشرنگ با رنگهای زرد، آبی، سبز، و قرمز تند انتخاب کنید زیرا دیدن این رنگها آسانتر از رنگهای تیره و گرفته است.

کودکانی که دید نسبی داشته باشند می‌توانند از عهدهٔ درست کردن پازل برآیند. بازی با پازل خیلی اهمیت دارد زیرا تواناییهای فکری و فضایی کودک را می‌آزماید. پازلهایی انتخاب کنید که قطعات بزرگ و با رنگهای درخشان که به راحتی دیده می‌شوند، داشته باشند. اسباب‌بازیهای آموزشی از قبیل تابلو شکل، عروسکهای انگشتی، و اسباب‌بازیهایی که اساس کار آنها جور کردن شکلهای مختلف است برای کودکی با دید نسبی، درست به همان اندازهٔ کودکان معمولی مفید است.

همهٔ کودکان در سال اول زندگی مرحلهٔ به دهان بردن همه چیز و بررسی اشیا با گذاشتن آن به داخل دهانشان را طی می‌کنند. کودک مبتلا به ضعف بینایی ممکن است این کار را برای مدت بیشتری نسبت به کودکان دارای دید طبیعی انجام دهد، و بنابراین اسباب‌بازیهایش باید به گونه‌ای باشند که تمیز کردن آنها آسان باشد.

مهم است که به محض اینکه کودک کم‌دید شما به سن مهد کودک رسید مهد کودک مناسبی را برای او انتخاب کنید. مهد کودک معمولی در صورتی که مایل به پذیرش کودک شما باشد بهتر است، زیرا این امکان را به کودک شما می‌دهد که انواع فعالیتهای پیش‌دبستانی عادی را انجام دهد و امکان اختلاط با سایر کودکان هم‌سنش را فراهم می‌سازد. اگر کودک کم‌دید شما در ابتدا خجالتی به نظر می‌رسد نگران نشوید؛ آموزگار را از وضعیت کودک آگاه کنید تا کودکتان از نظارت دقیق و تشویق برخوردار شود. به این ترتیب مشکل خجالتی بودن و کناره‌گیری کودک به سرعت حل می‌شود. اگر برای مشورت به یک روانشناس کودک نیز دسترسی داشته باشید خوب است.

از سوی دیگر، ممکن است بخواهید فرزندتان تحت مراقبت کارشناسانه‌تری باشد و تمایل داشته باشید او را در مهد کودکی که اختصاصا برای برآورده کردن نیازهای کودکان کم‌دید بنا شده است، ثبت‌نام کنید. کارکنان این قبیل مهدها معمولا تعلیمات ویژه دیده‌اند و علاقمند به آموزش کودکان پیش‌دبستانی مبتلا به اشکالات مختلف بینایی هستند.

سالهای قبل از مدرسه برای کودک شما اهمیت بسیاری دارد؛ شما باید هم محرک و هم حساس باشید و توجه خود را بر توانمندیهای کودک خود متمرکز کنید و نه بر ضعفهای بینایی او. با این کار پیشرفت سریع او را در زندگی تضمین می‌کنید.

کودکان مبتلا به معلولیت جسمانی

کودک معلول ممکن است نیازمند نوع رفتار ویژه در تمام دوران رشد خود باشد، ولی از هر چیزی مهمتر این است که باید خیلی طبیعی، و تا آنجا که ممکن است درست مثل سایر کودکان با او رفتار شود، بخصوص از طرف پدر و مادر. حتی با یک نقص شدید هم کودک می‌تواند شاد و اجتماعی بار بیاید و باید فرصت یادگیری کنش و واکنش با سایر کودکان از سن پایین به او داده شود.

مهم این است که با وضعیت کودک خود کنار بیایید و تمام وقت خود را صرف آرزوی اینکه او طور دیگری بود، حمایت بیش از حد از او، یا دور نگه‌داشتن او از دیگران نکنید. فکر خود را با ناراحتی یا احساس شرم از وضعیت یا ظاهر کودک خود مشغول نکنید؛ مطمئنا افسوس خوردن هیچ کمکی به کودکتان نمی‌کند. اغلب اوقات پدر یا مادر چنان دلمشغولی در مورد معلولیت کودک خود و درمان آن پیدا می‌کند که فرزند خود را به‌عنوان یک انسان فراموش می‌کند و به این ترتیب نمی‌تواند از سایر ویژگیهای خوب و بی‌عیب کودک خود لذت ببرد.

بسیاری از کودکان معلول و والدین آنها می‌توانند از یک زندگی تقریبا عادی برخوردار باشند. ولی یکی از دشوارترین مشکلاتی که یک پدر یا مادر ممکن است با آن روبرو شود، بزرگ کردن کودکی است که مبتلا به معلولیتهای متعدد یا ناتوانیهای جسمی چنان شدیدی باشد که قادر به برقراری ارتباط، حرکت، یا بازی کردن نباشد. مثلا برخی از کودکان مبتلا به فلج مغزی شدید نمی‌توانند بدون کمک دیگران حرکت کنند، قادر به سخن گفتن قابل‌فهم نیستند، و ممکن است از نظر ذهنی هم عقب‌افتاده باشند. هرچند بسیار مشکل است ولی درچنین شرایطی باید شجاعانه این حقیقت را بپذیرید که کودک شما تا آخر عمر خود به مراقبت تمام‌وقت احتیاج خواهد داشت.

چگونه می‌توانید به کودک خود کمک کنید

به یاد داشته باشید که کودک شما می‌تواند یاد بگیرد و دوست داشته باشد. عقیدهٔ کلی متخصصین مراقبت بهداشتی که از کودکان دارای معلولیتهای شدید یا متعدد نگهداری می‌کنند این است که مداخلهٔ کارشناسان باید از سن خیلی پایین آغاز شود.

سعی کنید تمام اعضای خانوادهٔ خود را از همان ابتدا در موضوع دخالت دهید. شما باید با سایر فرزندان خود روراست باشید زیرا آنها باید ازخودگذشتگی‌هایی نشان بدهند؛ آنها می‌بایستی بخش بزرگی از بار داشتن یک برادر یا خواهر شدیدا معلول را به دوش بکشند. تمام افراد خانواده نه‌تنها باید چگونگی مراقبت از کودک معلول شما و نحوهٔ تحریک او را بیاموزند، بلکه احتمالا به مساعدت برای ایجاد علاقه در خودشان نسبت به کودک، نیاز خواهند داشت. به‌علاوه برادران و خواهران نیازمند توجه ویژه هستند تا احساس فراموش شدن یا قربانی شدن برای کودک معلول به آنها دست ندهد. بنابراین باید اوقات خاصی برای گذراندن با هر یک از کودکان خود اختصاص دهید.

برخی از کودکان مبتلا به بیماریهای مزمن مثل فیبروز کیسه‌ای یا دیستروفی (تحلیل) عضلانی نیز مشکلات جسمی شدیدی دارند. تشخیص زودرس و درمان مناسب نقش تعیین‌کننده دارد. این نه‌فقط به‌خاطر احتمال رفع بیماری کودک بلکه به این دلیل است که مداخلهٔ زودرس ممکن است زندگی کودک و آسایش و التذاذ از آن را برای کودکتان، تا زمانی که زنده است، طولانی کند.






کودک شما و مدرسه

کودک شما و مدرسه

اعتقاد ما در انگلستان این است که کودک در سن پنج‌سالگی برای مدرسه رفتن آمادگی دارد، ولی البته این موضوع در مورد هر کودکی صدق نمی‌کند. برخی از کودکان خیلی زودتر از پنج‌سالگی برای رفتن به مدرسه آمادگی دارند و بعضی تا یک سال بعد از آن هم آماده نیستند. اگر به نظر می‌رسد کودک شما در پنج‌سالگی آمادهٔ مدرسه رفتن نیست، فقط به این معنی است که با یک سن استاندارد قراردادی هماهنگ نیست، نه اینکه عقب است. اکثر کودکان وقتی در کلاسی قرار می‌گیرند که در آن از درسها و پیشرفتهای سایر کودکان عقب نمی‌افتند، شکوفا می‌شوند. هیچ اشکالی ندارد که یک سال برای رشد به کودک خود مهلت دهید تا مدرسه را کمی دیرتر از همسالانش شروع کند، زیرا اگر وضعیت درسی عالی داشته باشد بسیار خوشحالتر خواهد بود و بهتر عمل خواهد کرد تا وقتی که وضع درسی ضعیفی داشته باشد. مدرسه همیشه می‌تواند صبر کند؛ کودک شما وقتی آماده باشد زمان از دست رفته را با سرعت بسیار زیاد جبران خواهد کرد.

گذراندن دورهٔ پیش‌دبستانی با بازی برای کودکان طبقات پایین اجتماع نوعی امتیاز محسوب می‌شود (صفحهٔ ۱۶۵ را ببینید) ولی مشخص کردن مزایای دورهٔ پیش‌دبستانی برای کودکان خانواده‌هایی که از نظر عاطفی و مالی باثبات هستند، مشکلتر است. همه قبول دارند که سالهای اولیهٔ زندگی کودک زمان بسیار بااهمیتی برای تعلیم آنان است، ولی بسیاری از کارشناسان بر این عقیده‌اند که کودکان با سرعت مخصوص به خود در منزل بیشترین یادگیری را دارند. آموزش رسمی برای کودکان چهارساله یا پایینتر ممکن است منجر به خستگی آموزشی و احساس زودرس شکست شود.

در یک مهد کودک یا کودکستان خوب، نحوهٔ کار به همان صورت خانه‌ای با یک پدر یا مادر علاقمند و دلسوز می‌باشد، با این فرق که تعداد کودکان بیشتر است و حالت رسمیتری دارد.

به‌عنوان یک راهنمایی کلی به شما توصیه می‌کنیم که اگر شما و کودکتان در محیط منزل خوب پیش می‌روید نیازی به موسسهٔ آمادگی یا پیش‌دبستانی ندارید. از طرف دیگر اگر کودک شما تمایل دارد از چارچوب منزل بگریزد و همراه کودکان دیگر به بازی و یادگیری بپردازد، احساس طردشدگی نکنید. باید از ترجیحات کودکتان و آنچه احساستان به شما می‌گوید پیروی کنید. اگر کودک شما خیلی باهوش باشد، ممکن است احساس کنید که تحریکات خانگی برای او کافی نیست و بدون قرار گرفتن در جمع و برخورداری از آموزشهای رسمیتر، حوصله‌اش سر می‌رود.

انتخاب مهد کودک

اگر فکر می‌کنید بایستی کودکتان وارد مهد کودک یا آمادگی شود، مسئولیت سنگینی بر دوش شماست که در مورد مؤسسات موجود و معلمین آنها، روش‌تعلیم در هر یک، و رسمیت آنها پرس و جو کنید. برای این امر لازم است حداقل یک بار به‌عنوان بازدیدکننده، مهد کودک را از نزدیک ببینید و با مدیر یا مربیان یا هردو گفتگو کنید تا تصوری از محیط و سبک ادارهٔ آن به دست آورید. از آنجا که قبل از انتخاب کردن بایستی از چند جای مختلف بازدید کنید، از فهرست صفحهٔ بعد به‌عنوان راهنمایی برای آنچه که باید به دنبال آن باشید، استفاده کنید.

مربیان

- چند مربی دارد؟
- آیا به نظر می‌رسد که مربیان کودکان را دوست دارند؟
- مربیان چه مقاصد، اهداف، و غایتهایی را برای کودکان در نظر دارند؟
- تحصیلات آموزشی مربیان در چه حد است؟
- تجربهٔ آموزشی مربیان چگونه است؟
- آیا مربیان تجربهٔ مادر بودن دارند؟
- آیا مربیان خودشان بچه دارند؟
- اگر دارند آیا بچه‌هایشان به همان مهد یا آمادگی می‌آیند؟
- آیا با مربیان رابطهٔ دوستی دارید؟
- آیا از اینکه کودک خود را به دست مهد کودک و مربیان آن بسپارید احساس رضایت می‌کنید؟

محیط و جو کلی

- چند کودک در آنجا وجود دارد؟
- محیط آن چگونه است؟
- آیا جو آرام به نظر می‌رسد یا شلوغ و آشفته است؟
- آیا بی‌خطر به نظر می‌رسد؟
- آیا سیستم گرم‌کننده مناسب است؟
- آیا تلاشی برای جذابیت بخشیدن به محیط موسسه و پیرامون آن به عمل آمده است؟
- برنامهٔ آموزشی آن چگونه است، آیا دارای نظم خاصی است و چارچوبی را مهیا می‌کند که در آن امکان مقداری آزادی عمل همراه با برخی فعالیتهای رسمیتر وجود داشته باشد؟
- آیا نشانه‌ای از اینکه کودکان از آموزشهای مقدماتی برای خواندن، کار کلاسی، و کتابهای تمرین برخوردار خواهند بود به چشم می‌خورد؟
- آیا فکر می‌کنید آنها با بازیها و اسباب‌بازیهای تخیلی موافق‌اند و آن را تشویق می‌کنند؟
- آیا کودکان هر روز امکان بازی کردن در بیرون را پیدا می‌کنند؟
- تجهیزات بازی در بیرون چگونه است؟
- آیا اثری از دستگاه تلویزیون (که نکتهٔ منفی محسوب می‌شود) به چشم می‌خورد؟
- آیا کامپیوتر ساده دارند؟ (بهتر است در مورد کودکان خردسال از آن استفاده نکنند)
- آیا فعالیتهای هنری مثل وسایل سادهٔ موسیقی، نقاشی، بازی با شن، وسایل آب‌بازی، و لباسهای نمایشی (برای دکتربازی و غیره) وجود دارد؟
- در طول روز چه مقدار برنامهٔ موسیقی وجود دارد؟
- کودک تا چه اندازه امکان گوش دادن به موسیقی از روی نوار، صفحه، یا دیسک را دارد؟
- آیا بازیهای آوازخوانی و حرکتی انجام می‌شود؟

شروع دبستان

منصفانه نیست کودک خود را در زمانی که آماده نیست به مدرسه بفرستید. رفتن به مدرسه برای کودک یک واقعهٔ «شتاب‌دهنده» است (صفحهٔ ۸۷ را ببینید) و اگر از آن لذت نبرد به احتمال زیاد احساس طردشدگی خواهد کرد. با آماده ساختن کامل کودک برای مدرسه، می‌توانید بیشترین شانس ممکن را برای لذت بردن از مدرسه به او بدهید. برای اینکه کودک شما از وقتی که در مدرسه می‌گذراند سود ببرد، باید مهارتهای پایه‌ای معینی را قبلا به دست آورده باشد.

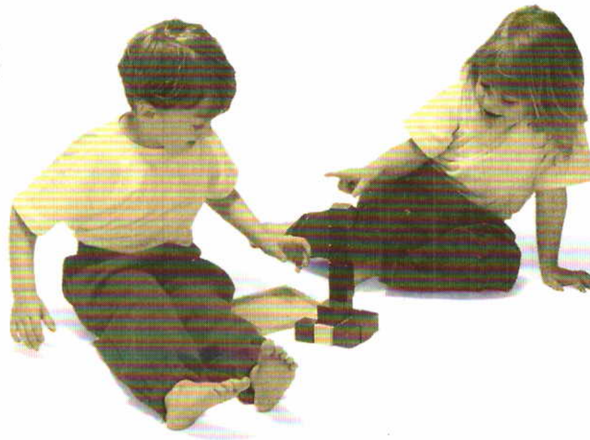
فهرستی از مهارتهایی که باید سعی کنید کودکتان قبل از ورود به مدرسه آنها را به دست آورد، در صفحهٔ بعد آمده است.

مهارتهای اجتماعی

- ☐ سایر کودکان او را دوست دارند و می‌پذیرند و در برخورد با مشکلات نه پرخاشگر است و نه مظلوم‌نمایی می‌کند.
- ☐ توانایی مشارکت را دارد.
- ☐ در کارهای کوچک منزل کمک می‌کند و می‌تواند وظایف ساده را به انجام برساند.
- ☐ هنگام بازی با گروه کوچکی از دوستانش کاملاً احساس راحتی می‌کند.
- ☐ می‌تواند کارهای شخصی خود مثل شستن و خشک کردن دستهایش را انجام دهد.
- ☐ وقتی یک فعالیت جدید پیشنهاد می‌شود، آمادگی مشارکت را دارد.
- ☐ وقتی به او دستورالعملی می‌دهید با خشنودی از آن پیروی می‌کند.

مهارتهای جسمانی

- ☐ از عهدهٔ باز و بسته کردن دکمه‌ها، زیپها، و بند کفشهایش برمی‌آید.
- ☐ می‌تواند بازیهایی را که با انگشت انجام می‌شود انجام دهد، قادر است چیزی را با قیچی ببرد، می‌تواند یک سوزن بزرگ و کند را نخ کند، مهره به نخ بکشد، و سایر کارهای کوچک نیازمند مهارت دستها را انجام دهد.
- ☐ می‌تواند یک توپ بزرگ را بگیرد و پرتاب کند، هرچند شاید نتواند پرتاب ازبالای سر انجام دهد.



- ☐ از تعادل کافی برای حرکت کردن بر روی جدول کنار خیابان یا تیرآهن برخوردار است.
- ☐ می‌تواند جفت‌پا بجهد.
- ☐ می‌تواند با هر پا چند قدم بجهد.
- ☐ بدون دلیل بی‌قرار یا بی‌تفاوت نمی‌شود.
- ☐ می‌تواند دست چپ خود را از روی سر به شانهٔ سمت راست برساند و برعکس.

مهارتهای ذهنی

- ☐ می‌تواند راجع به واقعه‌ای که اخیراً رخ داده است به‌طور قابل‌فهم و تا حدی روان صحبت کند.
- ☐ از داستانها لذت می‌برد و قادر است بدون ورجه‌ورجه کردن زیاد، به آنها گوش فرا دهد.
- ☐ رنگها را می‌شناسد و نام آنها را می‌داند.
- ☐ نام خانوادگی، نشانی، و شماره تلفن منزل خود را می‌داند.
- ☐ داستانهای مورد علاقه‌اش را می‌تواند به صورت کلی به یاد آورد.
- ☐ از نظر تلفظ لغات، ادای کلمات، و ساختن جملات نسبتاً روان است.
- ☐ تعدادی شعر و آواز کودکانه را از بر کرده است.
- ☐ از شرکت در آواز خواندن لذت می‌برد، هرچند شاید نتواند نتهای موسیقی را تشخیص دهد.
- ☐ به خواندن تمایل دارد و به کتابها و سایر مطالب خواندنی علاقه نشان می‌دهد؛ اگر فقط به داستانهای مصور علاقه داشته باشد نیز کافی است.
- ☐ در بازیهایی که در منزل با سایر کودکان انجام می‌دهید شرکت می‌کند و وقتی بازی جدیدی انجام می‌شود از دستورالعملها پیروی می‌کند.

چگونه به کودک خود کمک کنیم مدرسه را دوست داشته باشد

در قسمت اعظم سالهای خردسالی، جهت‌گیری کودک شما به سوی منزل بوده است و اکثر علایق او محدود به نزدیکی یا داخل منزل می‌باشد. یکی از راههای تشویق کودکتان به حداکثر بهره‌برداری از تمامی فرصتهای یادگیری موجود در مدرسه، افزایش علاقهٔ او به خود مدرسه است. راههای ساده‌ای برای تقویت نگرش مثبت در کودک نسبت به مدرسه وجود دارد.

کودکان بارآمده در خانواده‌هایی که والدین آن معتقدند دوران کودکی بایستی یک دورهٔ بی‌خیالی کامل در زندگی باشد معمولاً از هرگونه فعالیت مشابه کار کردن نفرت دارند. این‌گونه بچه‌ها مدرسه را تا جایی که فقط بازی کردن باشد دوست دارند. ولی همینکه به کلاسهای بالاتر می‌روند و برای انجام تکالیف نیاز به تلاش بیشتر و بیشتری به‌وجود می‌آید، به‌تدریج از مدرسه بدشان می‌آید. بنابراین نتیجه می‌گیریم که واداشتن کودک به انجام کارهای ساده، مسئولیت دادن به او، تکیه بر بازیهای تخیلی و خلاق، و دادن تکالیف سادهٔ یادگیری و حافظه‌ای به کودکتان کمک می‌کند مدرسه را خیلی بیشتر دوست داشته باشد و در آنجا شکوفا شود.

احتمالاً رفتن به کودکستان و آمادگی سازگاری با مدرسه را آسانتر می‌کند. آنچه مسلم است این است که کودکانی که از نظر جسمی و فکری آمادگی مدرسه رفتن را پیدا کرده‌اند، نگرش مطلوبتری نسبت به مدرسه دارند تا کودکانی که هیچگونه آمادگی برای نخستین کلاسهای خود ندارند.

نگرش خود شما به یادگیری، آموزش، و مطالعه تأثیر شگرفی بر نگرش کودک شما به مدرسه، دروس مختلف، و آموزگاران دارد. اگر می‌خواهید کودکتان از مدرسه لذت ببرد و حداکثر استفاده را از آن بنماید، داشتن یک نگرش مثبت کاملاً ضروری است.

پی بردن به جو احساسی مدرسه و تأثیر نوع نگرش آموزگار و نوع انضباط حاکم بر مدرسه از جانب شما حائز اهمیت فراوان است. آموزگارانی که با شاگردان خود رابطهٔ خوبی دارند و از انضباط بدون تبعیض و همراه با دموکراسی استفاده می‌کنند، شاگردان خود را به دوست داشتن مدرسه تشویق می‌کنند. آموزگارانی که از کار خود خسته شده‌اند، در میان شاگردان نورچشمی دارند، با روش ملال‌آوری تدریس می‌کنند، و آنهایی که از نظر ادارهٔ وضعیت کلاس یا خیلی مستبد و یا خیلی آسان‌گیر هستند، تأثیر منفی دارند.

روابط بین آموزگار و شاگرد اهمیت ویژه‌ای در میزان علاقهٔ کودک به مدرسه دارد. کودکی که با نگرش منفی نسبت به آموزگاران، که در محیط منزل به او منتقل شده است، به مدرسه می‌آید، احتمال اینکه پیشرفت خوبی داشته باشد بسیار کم است، زیرا نگرش او نسبت به تمام آموزگاران غالبا نامطلوب خواهد بود. در این شرایط احتمال اینکه کودکتان مدرسه را دوست داشته باشد اندک است.

کمک در انجام تکالیف مدرسه

تمام والدین تمایل دارند در فعالیتهای مدرسهٔ کودک خود دخالت کنند و درانجام تکالیف مدرسه به کودک خود کمک کنند و او را تشویق نمایند. به اعتقاد ما اگر سعی کنید این کار را به تنهایی و صرفا با مراجعه به کتابفروشی و خریدن کتابهای آموزشی مناسب سن کودک خود انجام دهید، مرتکب اشتباه شده‌اید. در این صورت ممکن است از روشهایی استفاده کنید که با روش آموزش کودک در مدرسه تفاوت دارند، و بنابراین منجر به سردرگمی کودک و تأخیر در فهم درسها شود.

بهترین خط مشی این است که با آموزگار کودکتان ملاقات کنید و در مورد نوع درسهایی که کودکتان می‌خواند و روش تدریس آنها با او تبادل نظر نمایید.

اگر واقعا به پیشرفت کودکتان علاقمند هستید، زمانی را صرف این خواهید کرد که قبل از هر چیز بفهمید کودکتان در مدرسه در حال آموختن چه چیزهایی است و از چه روشهایی برای آموزش به او استفاده می‌شود. فقط از این طریق می‌توانید امیدوار باشید که در منزل به تقویت دروسی که کودکتان در طول روز در مدرسه فرا می‌گیرد، کمک کنید.

وقتی رابطهٔ خوبی با معلم کودکتان ایجاد کردید، پیشنهاد شما برای کمک به تقویت دروس مدرسه در منزل مورد استقبال قرار خواهد گرفت. بایستی ازآموزگار بپرسید به چه طریق می‌توانید بیشترین کمک را به تقویت آنچه که در مدرسه آموخته می‌شود بکنید.

امکان دارد معلم کودکتان از شما دعوت کند به مدرسه بروید و در برخی از کلاسها نظاره‌گر باشید. برخی از مدارس والدین را تشویق می‌کنند در تعلیم کودکان دخیل باشند، بخصوص در مناطقی که گاهی اوقات مدارس دچار کمبود پرسنل هستند.

این نکته هم هست که بسیاری از روشهایی که آموزگاران جدید به‌کار می‌برند کاملا با روشهایی که برای آموزش خود ما در دوران کودکی به‌کار می‌رفت فرق دارد، و شما ممکن است مجبور باشید برای فراگیری مهارتهایی که تسلط بر آنها برای کودکتان بسیار ساده است یک فرآیند یادگیری جدید را به‌طور کامل طی کنید. این بهترین وضعیت ممکن است، زیرا شما و کودکتان به‌طور همزمان مشغول یادگیری می‌شوید، تجربیات مشابهی می‌یابید، و همراه با هم در لذت پیشرفت سهیم می‌شوید.

برای اینکه آشنایی کودک شما با کتب تمرین، تجهیزات، و مواد مورد استفاده در مدرسه استمرار یابد، می‌توانید از آموزگار او خواهش کنید برخی از آنها را شبها در اختیار شما بگذارد تا آموزش کودکتان تداوم یابد. این کار یادگیری در منزل را برای کودک شما آسان می‌سازد و میزان ناکامی را که ممکن است در برخورد با سوءتفاهمات بین شما و کودکتان احساس شود، کاهش می‌دهد.

ایجاد توازن بین تعهدات کودک در منزل و مدرسه

اگر انتظار داشته باشید کودکتان به‌طور ناگهانی با دنیای سریعا در حال گسترش خود سازگاری یابد و خود را با نیازهای مدرسه و خانه مطابقت دهد، فشار زیادی به کودک خود وارد می‌سازید و او را «شتاب‌زده» می‌کنید.

وقتی کودک شما وارد مدرسه شد، نقش شما وساطت، میانجیگری، و متعادل‌سازی است تا به او کمک کنید به نوعی توازن راحت بین خانه و مدرسه دست یابد. اگر می‌خواهید کودکتان بیشترین استفاده را از فعالیتهای مدرسه ببرد، محیط خانه باید کم‌زحمت‌تر و آسان‌گیرتر، و در واقع مکانی برای آسایش و پناه آوردن باشد. اما در عین حال کودک می‌تواند به طرق مختلف در فعالیتهای منزل شرکت کند، که سبب تقویت حس مسئولیت‌پذیری، احساس تعلق داشتن به یک گروه، و احساس قابل اعتماد بودن در وی می‌گردد و از این طریق باعث می‌شود احساس استقلال و داشتن موقعیت مهمی در ساختار خانواده به او دست بدهد.

این زمانی است که می‌توان رفتار اجتماعی مثبت، مفید بودن، سازگاری، مهربانی، و ملاحظه‌گری را با دادن پاداشها و امتیازهای محسوس پاسخ گفت. این پاداشها می‌تواند چیزهایی مثل هدایای غیرمنتظره، خرید تنقلات، گردش بردن، و مسافرتهای کوتاه باشد، ولی راه بسیار بهتری برای پاداش دادن به کودکتان این است که علایق او را بشناسید و نقش فعالی در تشویق او به تعقیب آنها ایفا کنید. در آن صورت پاداش شما پاداشی اختصاصی و منطبق با سرگرمیهای دلخواه یا علایق خاص وی خواهد بود.

به‌علاوه با مشارکت مشتاقانه در علایق کودک خود، کمک مؤثری به او می‌کنید تا بیشترین شانس را برای یک زندگی سالم و شاد در آینده داشته باشد.

از سن پنج یا شش سالگی به بعد بچه‌ها به بدن، غذا، بهداشت، و ظاهر خود توجه نشان می‌دهند. تقریبا هر کودکی، چه دختر و چه پسر، به لباسهای خود توجه نشان می‌دهد، بیشتر به این دلیل که لباس علامت تعلق به یک گروه، خواه گروهی از همسالان یا گروهی از افراد همجنس (پسر یا دختر) یا هردو می‌باشد. اگر کودک شما به غذاهای خاصی علاقمند است، می‌توانید او را با مهمان کردن به آن نوع غذا در بیرون از منزل یا تهیهٔ آن نوع غذا در منزل پاداش دهید. اگر کودک شما به‌تدریج به لباس علاقه نشان می‌دهد، می‌توانید برخی از نیازهای واقعی او را با بیرون بردن او و خریدن یک دست لباس جدید و دادن اجازهٔ انتخاب کل لباسها به خودش، ارضا کنید.

درک دنیای جدید کودک

علاوه بر دادن موقعیت مناسبی در داخل منزل به کودک خود، می‌توانید موقعیت او را در خارج از منزل نیز با توجه کردن به نمادهایی که برای بچه‌ها مفهوم و ارزش فوق‌العاده‌ای دارند، ارتقا دهید.

لباس و سایر نمادهای منزلتی

کمتر چیز دیگری می‌تواند به اندازهٔ لباس، نیاز کودک به شاخص بودن را ارضا کند. کودکان خردسال نیاز به استقلال خود را با درآوردن لباسها و تلاش برای پوشیدن آنها بدون کمک دیگران نمایش می‌دهند. کودکان پیش‌دبستانی نیاز خود را با انتخاب لباسهایی که هر روز دوست دارند بپوشند ارضا می‌کنند، و کودکان مدرسه‌ای دسته تشکیل می‌دهند و لباسهایی می‌پوشند که گروه تأیید می‌کند.

انتخاب لباس با تصور کودک از بزرگ شدن تقارن دارد؛ او به‌تدریج احساس بلوغ می‌کند، و این همان زمانی است که می‌توانید به احساس مسئولیت و ملاحظه‌گری او برای دیگران متوسل شوید.



کودکان از سن خیلی پایین درمی‌یابند که لباس ارزش زیادی از نظر جلب توجه دارد، به‌ویژه اگر خوشرنگ، پر از نشانها و علائم مختلف، دارای کمربند و تزئینات دیگر، یا نو باشند. خیلی زود پس از آن می‌آموزند که لباسهایشان نشانهٔ فردیت آنها هستند.

چندان طول نمی‌کشد که کودک پنج‌سالهٔ شما می‌فهمد لباسها نماد تعلق به یک گروه نیز هستند، و نیازی را ارضا می‌کنند که هیچیک از ما با بزرگ شدن، آن نیاز را از دست نمی‌دهیم.

در حدود همان سن، کودکان نگرانی فراوانی برای نشان دادن اینکه به جنس مخالف تعلق ندارند از خود نشان می‌دهند و متوجه می‌شوند که لباس بهتر از هر چیز دیگری آنها را از جنس مخالف متمایز می‌کند. لباس همچنین می‌تواند به‌عنوان نوعی استتار به کودکان خجالتی، کودکانی که همیشه نگران توجه دیگران به خودشان هستند، یا کودکانی که نقص جسمی دارند نیز کمک کند. کودک می‌تواند با آزمون و خطا یاد بگیرد کدام لباسها بهترین تأثیر را بر دیگران دارد، به مقبولیت اجتماعی کمک می‌کند، و بالاخره به بهتر شدن تصور از خود و ایجاد احساس رضایت از خود و ظاهر خود کمک می‌کند.



فشار همسالان و تلویزیون نیز باعث شکل‌گیری افکاری در مورد سایر تعلقات مادی و نشانه‌های منزلتی می‌شود، و کودک شما ممکن است تمایلاتی پیدا کند که شما از آن راضی نباشید. با اینکه هرگز نباید اجازه داد این تمایلات از کنترل خارج شوند یا دامن زده شوند، درک و متعادل نگه داشتن آنها به کودک شما کمک می‌کند راه خود را در دنیایی که ارزشها در آن غالبا تحریف می‌شوند، پیدا کند.

نمادهای منزلتی مشترک در اکثر بچه‌ها

■ داراییهای مادی
اسباب‌بازیها و وسایل بازی، وسایل ورزشی، لباسها، هر نوع کلکسیون مثل تمبر، صدف، کتاب، مجلات مصور

■ داراییهای خانوادگی
خانهٔ زیبا با اتاق بازی، زمین چمن بزرگ، اتومبیل یا اتومبیلهای زیبا

■ محبوبیت در بین همسالان
تعداد زیادی همبازی و دوست، بخصوص دوستهایی که در گروه همسالان از محبوبیت بالایی برخوردار باشند

■ موفقیت ورزشی
موفقیت در بازیها و ورزشها در هر سنی

■ موفقیت تحصیلی
توانایی خوب خواندن، و در بین بچه‌های بزرگتر، نمرات درسی خوب

■ شغل والدین
شغل شما بخصوص اگر دارای وجههٔ خوب اجتماعی باشد یا جنبهٔ تخصصی داشته باشد می‌تواند سبب منزلت کودک شما شود.

■ نقش رهبری
ایفای نقش رهبری توسط کودک یا والدین در امور شغلی یا اجتماعی یک نماد منزلت و تشخص برای تمام خانواده است.

■ خودمختاری
آزادی داشتن برای انجام آنچه که می‌خواهند و هر وقت که می‌خواهند. این نماد منزلت در کودکانی که توسط والدین بیش از حد آزاداندیش تربیت شده‌اند بیشتر دیده می‌شود.

■ پول خرج کردن
داشتن مقدار زیادی پول، صرف نظر از منبع آن، همیشه همسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

■ پول به‌دست آوردن
کودکی که از راه انجام کارهای مختلف پول به‌دست می‌آورد، رفتاری دارد که گویی از همسالان خود بزرگتر است و بنابراین موقعیت شخصیتی یک فرد صاحب درآمد را دارا می‌باشد.

■ مسافرت
به نظر می‌رسد هرچه کودکان بیشتر و دورتر از منزل سفر کنند، بخصوص با هواپیما، منزلت آنها نزد همسالان بیشتر است.

رابطهٔ در حال تغییر بین شما و کودکتان

تغییر اساسی که در رابطهٔ بین شما و کودک بزرگ شدهٔ شما رخ می‌دهد، از دست دادن تسلط روی اوست؛ به‌تدریج مهار از دست شما خارج می‌شود و او سلطه پیدا می‌کند. شما زور را کنار می‌گذارید، شانه به شانهٔ او حرکت می‌کنید تا از درستی حرکت او و خوبی وضعیت او اطمینان حاصل کنید، و آنگاه همچنانکه او به‌تنهایی سرعت می‌گیرد، هرچه بیشتر از او عقب می‌مانید.

بنابراین شما با درجات مختلفی از ناراحتی و شادمانی، بسیاری از نقشهای خود را از دست می‌دهید و مجبورید واقعیت از دست دادن مسئولیت، اقتدار، رتبه، و حمایتگری خود و نقش خود به‌عنوان سرآشپز و ظرفشوی، پول‌دهنده، وقت‌نگهدار، تصمیم‌گیرنده، و داوری برای انتخاب دوستان و فعالیتها، را بپذیرید.

یاری کردن به فرزند خود در جهت استقلال

شما به‌تدریج از حق انتخاب برای کودک خود در تمام زمینه‌های زندگی او محروم می‌شوید، و باید اجازه دهید ضمن به‌عهده گرفتن مسئولیت اعمال خود و نتایج آنها، از قدرت انتخاب خودش استفاده کند.

در سن شش‌سالگی کودک قادر است از عهدهٔ بسیاری از نیازهای شخصی وبهداشتی خود برآید، او پوشیدن و درآوردن لباسهایش و حمام کردن را خودش انجام می‌دهد و احتمالاً فقط برای شستن موهایش به کمک احتیاج دارد. او بایستی بتواند از کتابهای درسی، کیف مدرسه، و وسایل ورزشی خود نگهداری کند. در سن هفت یا هشت‌سالگی کودک شما می‌تواند حتی در شستن لباسها و سایر کارهایی که به نیازهای خودش مربوط می‌شود، کمک کند. او می‌تواند اتاق خود را نیز مرتب نگه دارد و دوست دارد وضعیت خاصی به آن بدهد.

در هشت‌سالگی کودکتان تمایل دارد لباسها و بسیاری از فعالیتهای فوق‌برنامه‌اش را خود انتخاب نماید، و شما باید به ترجیحات او توجه کنید. همچنین او به حدی رسیده است که بتواند پول توجیبی دریافت کند، از آن مراقبت کند، و آزادی عمل وسیعی از نظر تصمیم‌گیری در مورد چگونگی خرج کردن آن به او داده شود.

در تمام این مدت، اقتدار شما کمرنگ می‌شود و شما باید از اینکه فرزندی دارید که قادر است به تنهایی فکر کند و استقلال خود را ابراز کند خوشحال باشید و دائما سعی نکنید جلوی او را بگیرید. در سن نه یا ده سالگی تمام کودکان باید از حق اظهار نظر مساوی در خانواده برخوردار باشند و به نظرات آنها گوش فرا داده شود؛ همواره باید به احساسات، آرزوها، و تمایلات آنها توجه کرد. آنها باید در هر تصمیم‌گیری که مربوط به خودشان است دخیل باشند، و شما اجازه ندارید از موقعیت برتر خود سوء استفاده کنید.

اولین باری را که یکی از پسرانم، که آن موقع ۱۲ساله بود، با شیوه‌ای منطقی از موضع خود در مقابل من دفاع کرد خوب به یاد دارم. زبان من از خوشحالی بند آمده بود و به او گفتم هروقت چنین عالی از منطق استفاده کند، تقریبا به‌طور قطع هرچه را که بخواهد، بدون توجه به خواستهای من به‌دست خواهد آورد. این نتیجهٔ فرآیند بلند مدتی بود که از وقتی او در حدود چهار سال داشت آغاز شده بود. از آن موقع به‌تدریج پسرم را تشویق می‌کردم به من نشان دهد تا چه اندازه احساس مسئولیت می‌کند و قدم‌به‌قدم دربارهٔ آزادیها، امتیازات، و اختیارات خود تبادل نظر کند.

اجتناب از حمایتگری مفرط

بعد از اینکه کودک وظیفهٔ عظیم مراقبت از خود در مدرسه را به عهده گرفت، حمایت مفرط از او غیرمنصفانه خواهد بود. بیشتر والدین نمی‌دانند کودکانشان تا چه اندازه می‌توانند مستقل باشند و چه موقعیتهای دشواری را می‌توانند به تنهایی اداره کنند. بسیاری از دختران شش‌ساله از برادران و خواهران کوچکتر خود نگهداری می‌کنند و بسیاری از پسران هفت‌ساله روزنامه‌فروشی می‌کنند. حمایتگری مفرط فقط تمایل کودک شما برای استقلال و توانایی مسئولیت‌پذیری را در او سرکوب می‌کند. محصور بودن در چارچوب خانه می‌تواند هرگونه شانس کودک شما برای تحقق توان فردی خود را از بین ببرد.

به‌تدریج که کودک شما بزرگتر می‌شود، دلیلی وجود ندارد که شما تنها آشپز یا نظافتگر منزل باشید. می‌توانید طرز تهیهٔ غذاهای ساده را به کودکتان بیاموزید؛ اغلب حتی پسرها به این کار علاقه دارند. به‌تدریج که فرزندتان بزرگترمی‌شود، ممکن است حتی بخواهد برای کل اعضای خانواده غذا درست کند، و شاید آشپز قابلی هم بشود. کودک شما بایستی در نظافت اتاق خودش و البته پاکیزه نگهداشتن آن نیز مشارکت داشته باشد، هرچند وسواسی بودن شما درمورد تمیز و پاکیزه بودن اتاق کودک اثر عکس روی او خواهد داشت.

تشویق به تصمیم گیری

به‌تدریج که کودکتان مستقل می‌شود دیگر نمی‌توانید دائما به ساعت نگاه کنید و وقت‌نگهدار باشید؛ او باید بتواند تصمیم بگیرد چه مقدار زمان را برای بودن با دوستان خود، یا خواندن کتاب، یا گوش کردن به موسیقی، البته در چارچوبهای پذیرفته شده، صرف کند. هرقدر بیشتر به فرزندتان مسئولیت بدهید، مسئولیت‌پذیرتر خواهد شد.

وقتی پای آزادیهای فردی به میان می‌آید درخواهید یافت که هرقدر آزادی‌عمل بیشتری به فرزندانتان بدهید (مشروط بر اینکه همیشه با تلفن و غیره به شما اطلاع دهند که کجا هستند، زمان بازگشت خود را بگویند، و بگویند آیا می‌خواهند دنبال آنها بروید یا خیر)، آنها نیز به‌تدریج به صورت مسئولانه‌تری عمل خواهند کرد، و این امر به نوبهٔ خود موجب کسب آزادی بیشتری برایشان می‌شود زیرا به آنها اعتماد پیدا می‌کنید. باید این موضوع را به آنها بگویید. هروقت به توافقی که کرده‌اید پای‌بند بودند، امتیاز بیشتری به آنها بدهید. به این ترتیب دوجانبه بودن قرارداد فیمابین برای آنها جا می‌افتد.

البته، آزادی و استقلال به انتخاب دوستان نیز تعمیم می‌یابد. شما نمی‌توانید دوستان فرزندتان را انتخاب کنید، و اگر چنین کنید در مقابل شما خواهد ایستاد. اظهار مخالفت فکر خوبی نیست، مگر اینکه فرزندتان واقعا مشغول ولگردی با رفقای ناباب باشد، که در آن صورت حتما باید پافشاری کنید. مخالفت کردن با یک دوست خاص صرفا کودک را به سوی او سوق می‌دهد و باعث می‌شود فرزندتان مخفی‌کاری کند. فکر خیلی بهتر این است که به فرزند خود بگویید دوستش را به منزل دعوت کند تا او را بهتر بشناسید. شاید دوست او خیلی بهتر از آنچه شما فکر می‌کردید باشد. به این ترتیب فرزندتان آزادمنشی شما را احساس می‌کند و نسبت به مواضع دلسوزانهٔ شما واکنش مثبت نشان می‌دهد، و در نتیجه آمادگی بیشتری برای تبادل نظر و متقاعد شدن پیدا می‌کند.

نمایه



نشر ذهن‌آویز منتشر می‌کند:





مجموعه کتابهای

تعلیم و تربیت بنیادین







تعلیم و تربیت بنیادین
تالیف: دکتر میریام استاپرد
ترجمه: امیر صادقی بابلان
ویرایش: دکتر فرهاد سوری
همهٔ
دختران
باید بدانند
همهٔ چیزهایی که یک دختر و والدین
او باید بدانند





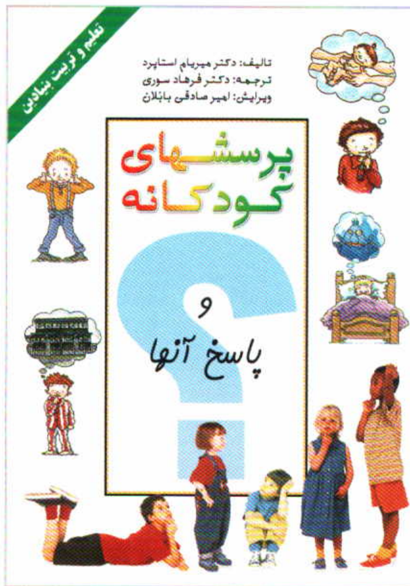
تعلیم و تربیت بنیادین
تالیف الیزابت فنویک
ترجمه امیر صادقی بابلان
ویراسته دکتر فرهاد سوری
همه
مـــادران
سالم‌اند اگر ...
راهنمای کامل
مراقبتهای دوران بارداری
و
نگهداری از نوزاد





تعلیم و تربیت بنیادین
تالیف: دکتر ویوین آرمسترانگ
پروفسور ایان دیویس
و ...
ترجمه : مهندس امیر صادقی
دکتر فرهاد سوری
امنیت
در
خانه
اقدامات لازم قبل و بعد از
وقوع حوادث خانگی
و بلایای طبیعی

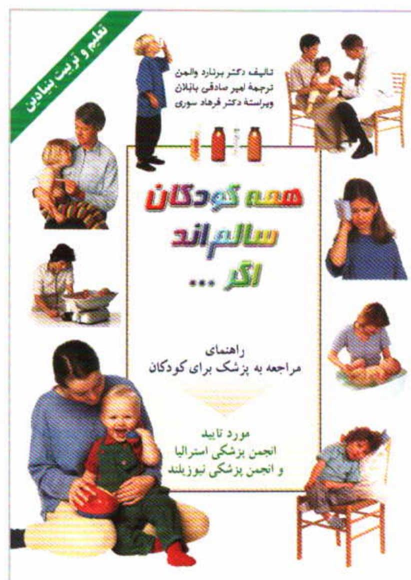




تعلیم و تربیت بنیادین
تالیف: دکتر میریام استاپرد
ترجمه: دکتر فرهاد سوری
ویرایش: امیر صادقی بابلان
پرسشهای کودکانه
و
پاسخ آنها







تعلیم و تربیت بنیادین
تالیف دکتر برنارد والمن
ترجمهٔ امیر صادقی بابلان
ویراستهٔ دکتر فرهاد سوری
همه کودکان سالم‌اند اگر ...
راهنمای
مراجعه به پزشک برای کودکان
مورد تایید
انجمن پزشکی استرالیا
و انجمن پزشکی نیوزیلند



تعلیم و تربیت بنیادین
تالیف: آنابل کارمل
ترجمه: امیر صادقی بابلان
ویرایش: دکتر فرهاد سوری
تغذیه و آشپزی برای همه کودکان
اصول تغذیه سالم و
دستورهای آشپزی برای کودکان

